



Conversaciones con el Alma

para el cuidado de tu salud

Olga Lucía Gulati — Psicóloga y Coach en Nutrición Holística

Juno
HEALTH & WELLNESS

Esquema de la Charla



- ◆ Quién soy
- ◆ Juno Health & Wellness
- ◆ Dimensiones de trabajo
 - Mente
 - Cuerpo
 - Alma
- ◆ Caso de Estudio: La Voz del Alma
- ◆ Conversaciones con el alma
- ◆ Ejercicio
- ◆ Cierre

Olga Lucía Gulati

- ◆ Profesional
 - ◆ Psicóloga
 - ◆ Coach en Nutrición Holística
 - ◆ Cocinera Profesional
- ◆ Personal
 - ◆ Mamá
 - ◆ Esposa
 - ◆ Bulimia superada
 - ◆ Exploradora del alma



Juno Health & Wellness



- ◆ Herramientas para sanar desde el **cuerpo, la mente y el alma**
- ◆ Talleres y Conferencias Presenciales
- ◆ Talleres y Conferencias Virtuales
- ◆ Sesiones Privadas de Coaching

Dimensiones de trabajo en JHW



- ◆ **Mente:** Lenguaje, programación de la mente, emociones.
- ◆ **Cuerpo:** Movimiento, alimentación
- ◆ **Alma/Espíritu:** Aspecto energético de las emociones, identidad desde la esencia.

El Alma - un aspecto de la salud

- ◆ Voz de máxima sabiduría.
- ◆ Entendimiento más profundo, pero más sencillo.
- ◆ Cuando la alimentación, el ejercicio y la medicina se quedan cortos.



Caso de estudio



- ◆ Paciente que hizo detox para inflamación intestinal regresa un año después.
- ◆ Exploramos aspecto energético de emociones.
- ◆ Creamos espacios para expresión de emociones.
- ◆ Meditamos para soltar cuando se gestó la emoción. Huella energética en el alma.
- ◆ Meditamos para escuchar más acerca de que decía el alma acerca de su inflamación intestinal.
- ◆ Inflamación volvió a bajar después de un mes.

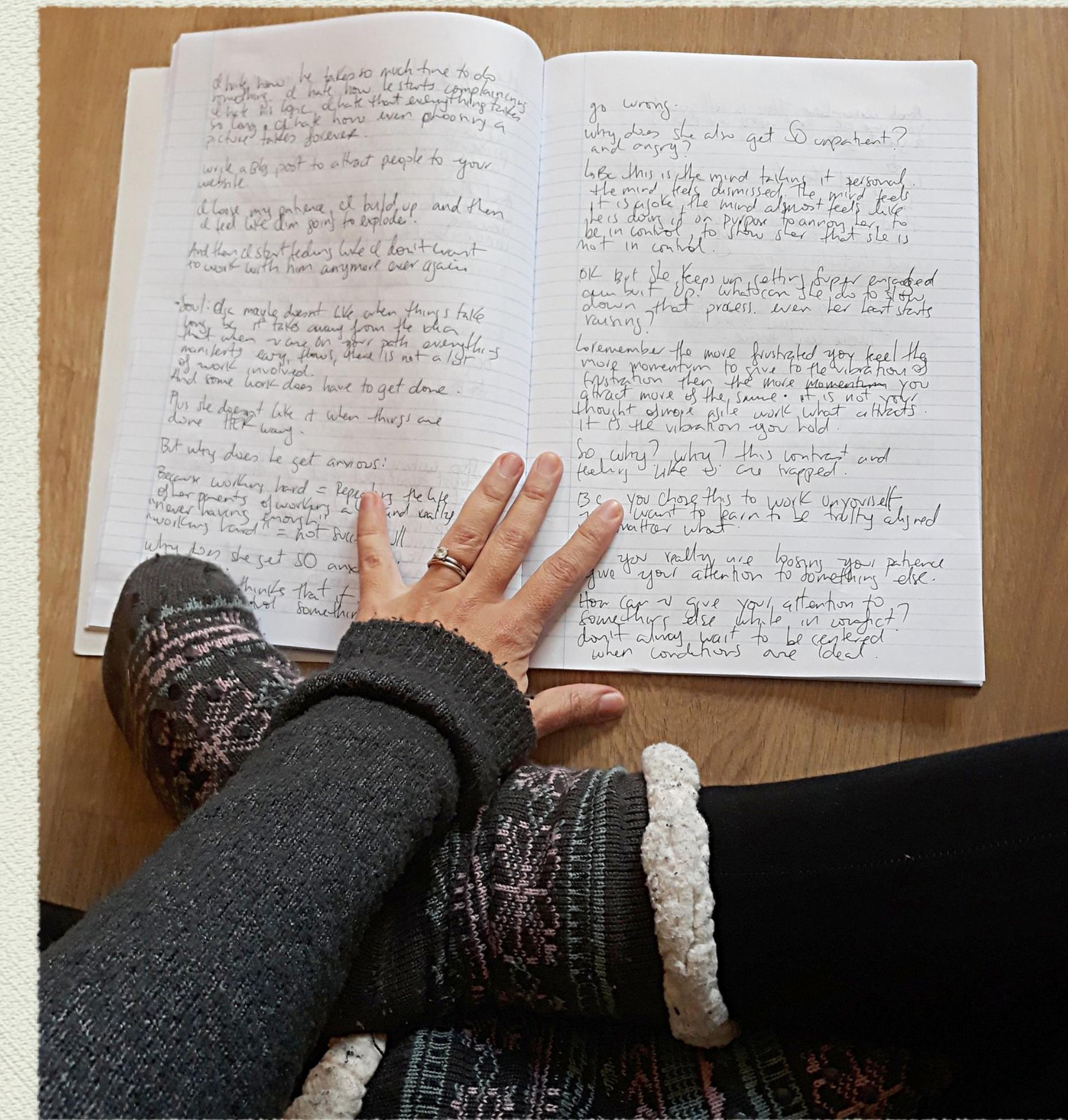
La Voz del Alma



- ◆ Hay una diferencia entre la voz del alma y la de la mente.
- ◆ La mente tiene creencias que bloquean.
- ◆ Cuando tomamos pausas con atención plena aprendemos a escuchar el alma.

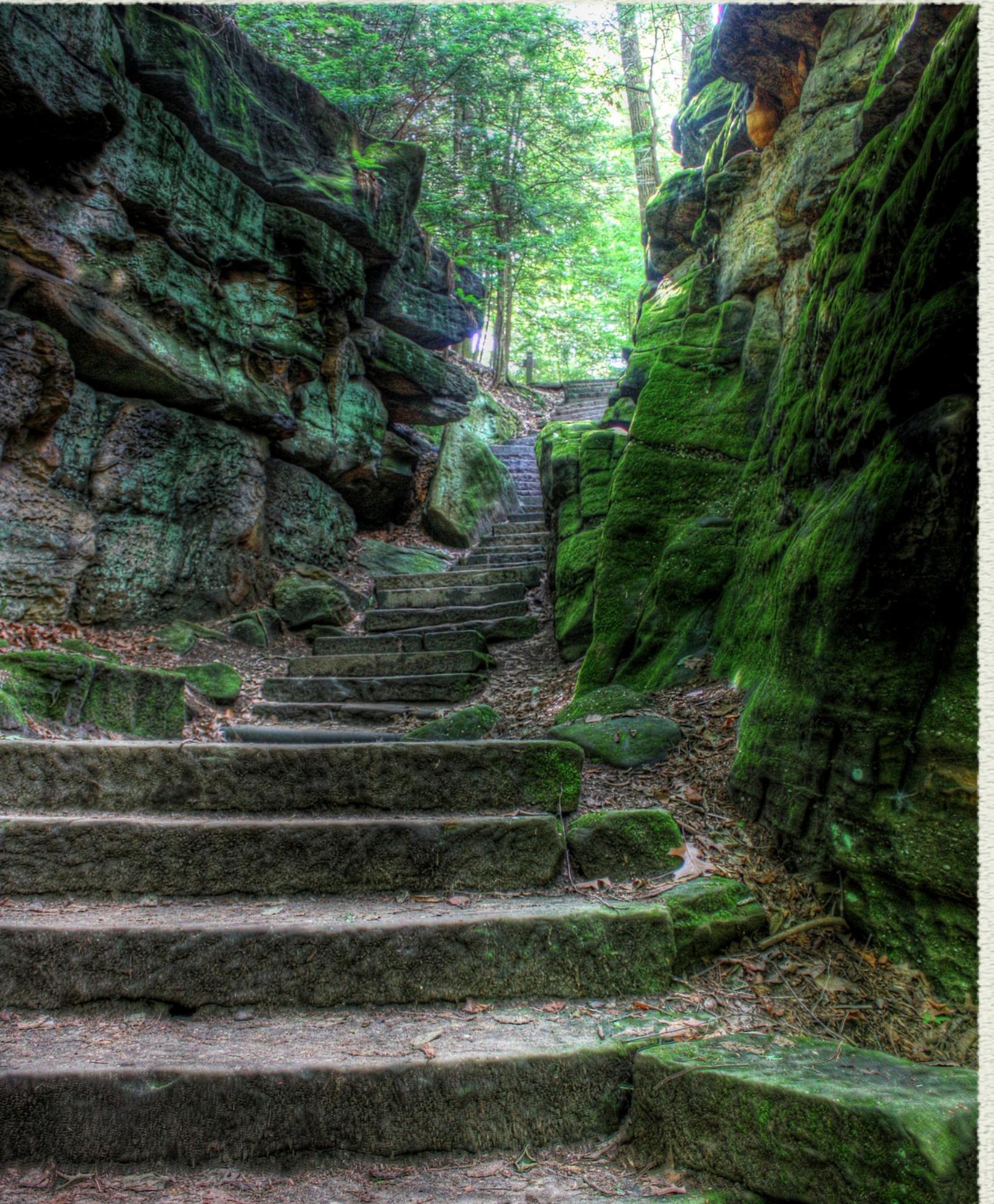
Conversaciones con el Alma

- ◆ Herramienta de meditación y autoconocimiento.
- ◆ Información fiel a nuestro SER único.



Pasos para las conversaciones con el alma

- ◆ Movimiento
- ◆ Respiración
- ◆ Acuerdo con la mente
- ◆ Meditación
- ◆ Pregunta al alma
- ◆ Verificación
- ◆ Escritura
- ◆ Agradecimiento



Ejercicio

- ◆ Vamos a ir por todos los pasos.
- ◆ Escoger un tema de salud que queramos trabajar en este momento.
- ◆ Identifiquemos una pregunta que le queramos hacer a nuestra alma.

Pasos adelante



- ◆ Vuélvelo una práctica.
- ◆ Nunca hay una experiencia equivocada.
- ◆ La falta de respuestas también es información.
- ◆ Clave para este proceso y para la vida: **ACEPTACIÓN**

Gracias!

- ◆ olga@junohealthandwellness.com
- ◆ Suscríbete: www.junohealthandwellness.com
- ◆ Escuela virtual: www.jhw.es
- ◆ Redes sociales:
 - @junohealth
 -    