

EDITORIAL FREEDOM HEALING

A portrait of a woman with long, dark, wavy hair, smiling and resting her chin on her hand. She is wearing a bright red blazer over a black top and large green hoop earrings. The background is a soft, out-of-focus blue.

5 CLAVES PARA RECONECTAR CON TU PROPÓSITO

POR SILVINA PÁEZ

COMIENZA TU CAMINO
CON FREEDOM LIFE

Páez, Silvina

5 claves para reconectar con tu propósito. Comienza tu camino con Freedom Life.

Primera edición, Santiago, Chile. Agosto 2025

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni su transmisión de ninguna forma, ya sea electrónica, mecánica, por fotocopia, por registro u otros medios, ni cualquier comunicación pública por sistemas inalámbricos, comprendida la puesta a disposición del público de la obra de tal forma que los miembros del público puedan acceder a esta obra desde el lugar y en el momento que cada uno elija, o por otros medios, sin el permiso previo y por escrito del editor.

Editorial Freedom Healing

9825 Marina Blvd Ste 100, Boca Ratón, FL 33428 USA

www.freedomhealing.org info@freedomhealing.org Todos los derechos reservados





Introducción

¿Por qué, si todo está en orden, sientes que algo no encaja?

Tal vez tengas estabilidad profesional, una vida funcional y objetivos alcanzados. Desde afuera, todo parece ir bien. Y sin embargo, en ciertos momentos aparece una sensación difícil de explicar. No es necesariamente dolor, pero sí una desconexión sutil, como si hubieras dejado de estar completamente presente en tu propia vida.

Esa sensación no siempre se manifiesta como una crisis. A veces se traduce en falta de motivación, en una sensación de estancamiento, en decisiones postergadas o en un cansancio difícil de justificar.

Cuando aparece ese punto de inflexión, es habitual buscar soluciones externas: más productividad, nuevas metas, mejor organización. Pero, en el fondo, hay una pregunta más esencial queriendo emerger:

¿Estoy viviendo de manera coherente con quien eres hoy?

Este libro es una invitación a hacer una pausa estratégica. A dejar por un momento el enfoque hacia afuera para revisar el estado actual de tu mundo interno. Porque tu claridad personal no solo impacta tu bienestar: también influye directamente en la calidad de tus decisiones, relaciones, proyectos y resultados.



¿Qué es Freedom Life?

Freedom Life es un proceso de sesiones de coaching profundo que integra herramientas de desarrollo personal con una visión espiritual no dogmática. Está diseñado para ayudarte a:

- Recuperar claridad en momentos de confusión o transición.
- Soltar estructuras internas que ya no son funcionales.
- Tomar decisiones con mayor coherencia emocional y estratégica.
- Alinear tus valores personales con tu vida cotidiana.
- Desarrollar una visión de futuro conectada con lo que realmente te importa.

No es terapia ni asesoría. No ofrece diagnósticos ni interpretaciones. Es un espacio de trabajo interno que combina metodología, introspección y energía transformadora, respetando tu ritmo y tu autonomía.



¿Qué es el coaching de vida?

El coaching de vida es un proceso que se enfoca en ayudarte a observar con mayor precisión tu presente y a tomar decisiones conscientes hacia el futuro. No busca resolver traumas ni analizar el pasado. Se orienta a la acción, al diseño de tu vida, al fortalecimiento de tus recursos internos y a tu capacidad de liderarte a ti mismo.

En lugar de darte respuestas, el coaching te hace preguntas. En lugar de decirte qué hacer, te acompaña a descubrirlo por ti mismo.

Y cuando este enfoque se combina con herramientas que actúan también en un nivel energético y simbólico, el resultado es un proceso integral que no solo te ayuda a pensar mejor, sino también a vivir con más sentido.



¿Qué trabaja el coaching?

El coaching trabaja con el presente y con lo que quieres crear hacia el futuro. No se enfoca en el pasado ni en el análisis emocional profundo, como lo haría una terapia. En cambio, se centra en:

- Tus objetivos personales o profesionales. ¿Qué deseas lograr? ¿Qué te está impidiendo avanzar?
- Tus patrones de comportamiento. ¿Qué haces repetidamente que te aleja de lo que quieres?
- Tus creencias. ¿Qué ideas estás sosteniendo —muchas veces de forma inconsciente— que sabotean tu felicidad o tus decisiones?
- Tus emociones y tu energía. ¿Cómo te estás relacionando contigo mismo y con lo que sientes?
- Tu nivel de coherencia. ¿Estás actuando desde lo que piensas, sientes y realmente deseas?



¿Cómo se desarrolla una sesión?

Durante una sesión de coaching de vida, el coach te hace preguntas poderosas que no buscan respuestas rápidas, sino respuestas verdaderas. Preguntas que te invitan a parar el piloto automático, a escuchar tu propia voz y a ver lo que quizás no habías querido mirar.

También puede ayudarte a definir con más claridad tus objetivos, a explorar distintas opciones para resolver un conflicto, o a descubrir qué recursos internos necesitas activar para salir de un bloqueo.

El foco está siempre en ti: en tu capacidad de elegir, transformar y crear una vida más alineada con tu verdad.



¿Qué lo diferencia de otras formas de acompañamiento?

A diferencia de la terapia, que se centra muchas veces en el pasado, el trauma o los síntomas emocionales, el coaching se enfoca en el presente y la acción. No se trata de “sanar heridas”, sino de expandir tu conciencia y recuperar tu poder de decisión.

A diferencia del asesoramiento o la mentoría, en coaching no se te da una solución externa. El proceso parte de la certeza de que tú ya tienes la respuesta, solo que necesitas un espacio claro, limpio y sostenido para encontrarla.

En el caso de Freedom Life, ese espacio se potencia con herramientas espirituales. No como una canalización que te diga qué hacer, sino como una frecuencia que se activa para ayudarte a soltar lo que ya no necesitas y abrirte a nuevas posibilidades.



¿Por qué hacer Coaching Freedom Life?

Porque muchas veces sabemos lo que no queremos, pero no sabemos qué queremos realmente. Porque sentimos que hay algo más para nosotros... pero no tenemos idea de cómo encontrarlo. Porque queremos tomar decisiones importantes, pero la confusión, el miedo o las expectativas ajenas nos lo impiden.

El coaching de vida te ayuda a volver a ti, a reconectarte con lo que es esencial, a tomar decisiones más libres y a construir una vida más coherente, liviana y auténtica.

Es una invitación a despertar tu conciencia, a asumir tu responsabilidad, y a vivir desde tu verdad.

Y en Freedom Life, a ese proceso le sumamos el alma. Cuando es necesario, se activa una de las llaves espirituales canalizadas, no para interpretar nada, sino para movilizar una transformación energética profunda, sin análisis, sin esfuerzo, sin entender. Solo permitiendo.



¿Para quién es Freedom Life?

Freedom Life es para ti, si en algún momento has sentido que la vida que estás viviendo no refleja por completo quién eres por dentro.

Es para quienes tienen logros, rutinas, relaciones... pero sienten que algo les falta. Para quienes se esfuerzan por sostener, cumplir, dar... pero se han olvidado de escucharse. Para quienes no quieren seguir anestesiando el alma con distracciones, sino recuperar el sentido de estar vivos.

Es para quienes intuyen que han venido a algo más —aunque no sepan exactamente a qué— y están dispuestos a descubrirlo.

Es para ti si:

- Sientes que estás cumpliendo con lo que se espera... pero no con lo que realmente deseas.
- Sabes que hay bloqueos internos, pero no logras verlos o superarlos por tu cuenta.
- Te cuesta tomar decisiones porque no estás seguro/a de qué es lo mejor para ti.
- Estás atravesando una etapa de transición o crisis y deseas hacerlo con más conciencia.
- Quieres comenzar a vivir con mayor coherencia, propósito y libertad interior.
- Intuyes que tu alma te está pidiendo un cambio, pero no sabes por dónde empezar.

No necesitas experiencia previa en temas espirituales ni haber hecho otros procesos.

Solo necesitas la honestidad de mirarte y el valor de escucharte.

Freedom Life es un proceso de sesiones profundas, amorosas y transformadoras que se adapta a ti. No se trata de ajustarte a un método, sino de recuperar tu propio ritmo, tu voz, tu camino.

Porque no viniste a encajar. Viniste a recordar quién eres... y a vivir desde ahí.



Una historia que también puede ser la tuya

Mi camino comenzó con una búsqueda espiritual muy temprana. A los 21 años, dejé la carrera de Derecho para dedicarme por completo al Reiki. Años después, tras una profunda crisis personal, Kryon —una conciencia espiritual que acompaña a la humanidad en su evolución— me canalizó el mensaje de que había venido a este mundo a desarrollar un método de transformación interior. Así nació Freedom Healing.

Freedom Healing no es una técnica convencional. Es un sistema canalizado, compuesto por 33 llaves espirituales que representan virtudes del alma. No se utilizan para interpretar, diagnosticar ni predecir. Se activan a través de una oración de transmutación para reorganizar tu energía, desbloquear memorias limitantes y despertar frecuencias dormidas dentro de ti.

Después de muchos años guiando a miles de personas a través del método Freedom Healing, pasé por una crisis personal. Me sentía saturada, estancada, como si algo no estuviera fluyendo del todo. Había ayudado a tantos otros a liberar sus bloqueos... y, sin embargo, yo misma sentía que había llegado a un límite que no lograba comprender. Algo en mí sabía que no podía seguir igual, pero no sabía hacia dónde ir.

Entonces hice lo que suelo hacer cuando no tengo respuestas: pregunté.

Le pregunté a Kryon qué era lo nuevo que tenía que incorporar. La respuesta fue clara y completamente inesperada: Coaching.

En ese momento, no entendí. Me sonaba técnico, mental, demasiado estructurado para el trabajo espiritual que yo venía haciendo. Pero decidí no cerrar la puerta. Me anoté en algunas clases, sin compromiso, solo para explorar.

Hasta que un día, me ofrecieron entrar a una formación. Cuando confirmé, me avisaron que iba a integrar la generación número 33. El mismo número que marcó todo el camino de las llaves espirituales canalizadas por Kryon. Y ahí lo supe. Esa era la señal.



Así nació Freedom Life

Freedom Life nació de una crisis, de una búsqueda, de una actualización interna. Es la integración de dos lenguajes que parecían opuestos, pero que al unirse se volvieron más potentes: el lenguaje del alma... y el lenguaje del coaching.

Es un proceso de sesiones de coaching profundo que une el poder de las preguntas transformadoras con la activación de llaves espirituales canalizadas, cuando el alma lo necesita.

No es terapia. No es diagnóstico. No es canalización predictiva. Es una experiencia viva, dinámica y profundamente liberadora. Un camino para:

- Escuchar tu verdad interna.
- Soltar creencias heredadas y mandatos que ya no te representan.
- Superar bloqueos invisibles que sabotean tu avance.
- Tomar decisiones desde un lugar más auténtico y presente.
- Y comenzar a vivir con más coherencia, ligereza y propósito.



Sobre este libro

Este libro está diseñado como una puerta de entrada. Una herramienta práctica y directa, con cinco claves que podrás aplicar de inmediato. Cada capítulo incluye:

- Un concepto central explicado con claridad.
- Una pregunta de introspección estratégica.
- Un ejercicio práctico para aplicar el contenido a tu realidad.

No necesitas conocimientos previos. Solo apertura, honestidad y voluntad de mirarte desde otro lugar.

Este no es un libro de autoayuda emocional. Es un manual breve para líderes conscientes. Para personas que, más allá de sus logros, saben que su vida merece ser vivida con mayor autenticidad.

Porque no viniste solo a cumplir con lo que se espera de ti. Viniste a elegir cómo quieres vivir... y a hacerlo con propósito.





Clave 1: Escuchar tu verdad interna

Reconectar con tu punto de partida real

En el mundo actual, estamos acostumbrados a tomar decisiones rápidas, resolver problemas, responder demandas y proyectar resultados. La productividad, la eficiencia y el cumplimiento de objetivos suelen ocupar el centro de nuestra atención.

Pero hay una pregunta que pocas veces nos hacemos, y que puede cambiarlo todo:

¿Estoy viviendo una vida coherente conmigo mismo?

Escuchar tu verdad interna no es un acto emocional ni un lujo espiritual. Es un ejercicio de honestidad personal. Es detenerte un momento para revisar si lo que estás haciendo, lo que estás construyendo y lo que estás sosteniendo... realmente te representa.

Porque puedes tener éxito profesional, estabilidad económica y reconocimiento externo... y aun así sentir que algo está desalineado.

¿Por qué es clave este primer paso?

Porque sin claridad interna, todo lo que construyas afuera pierde dirección. Podés seguir avanzando, pero no necesariamente hacia donde realmente quieres ir.

Escuchar tu verdad interna te permite:

- Revisar si tus decisiones están alineadas con tus valores actuales.
- Detectar silencios, tensiones o contradicciones que estás sosteniendo sin darte cuenta.
- Prevenir crisis mayores antes de que tu cuerpo, tu entorno o tu empresa te lo exijan.
- Redefinir tus prioridades desde un lugar más consciente y sostenible.

Este paso no requiere grandes cambios, pero sí requiere algo más difícil: pausar para mirar hacia dentro.

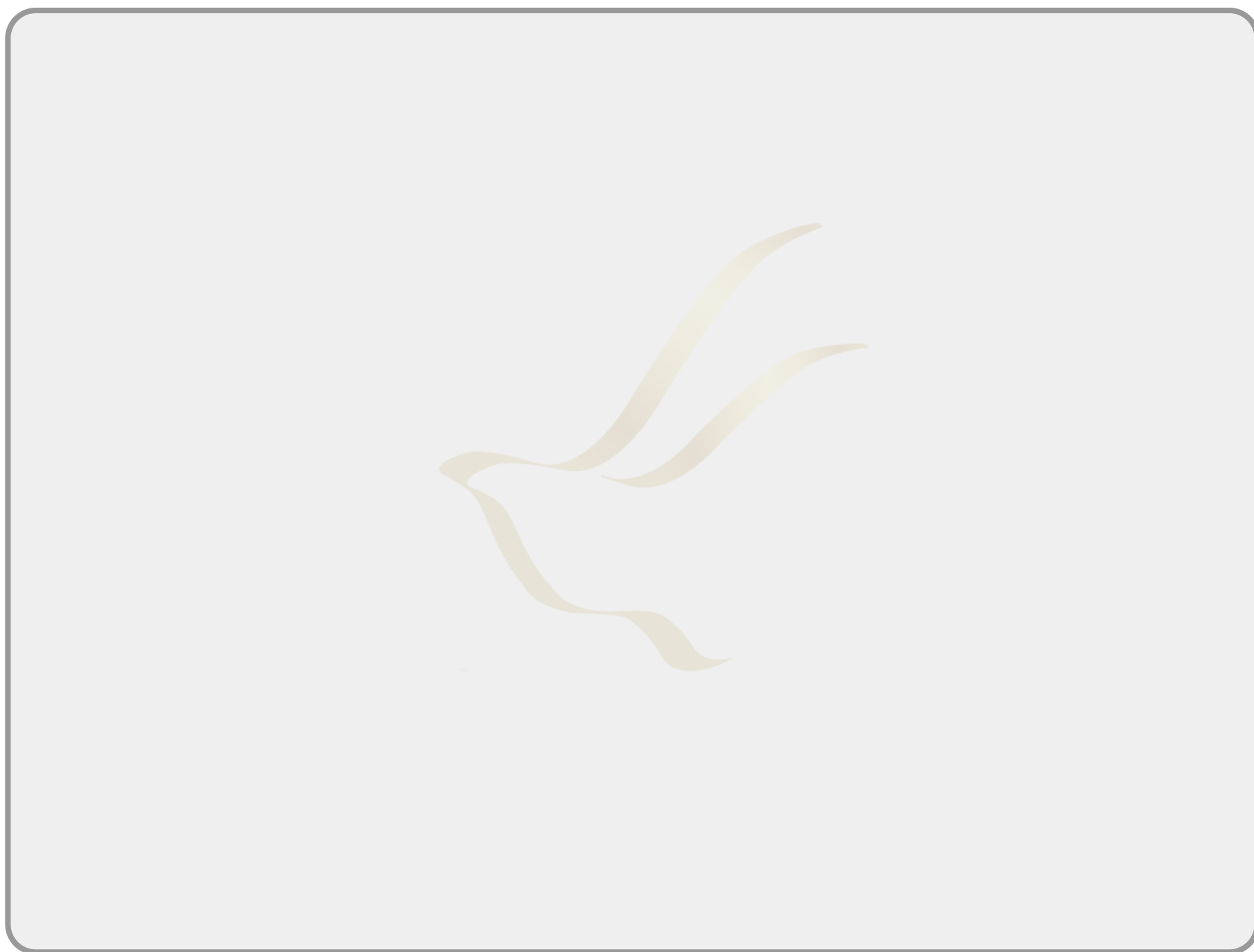
¿Cómo hacerlo de forma práctica?

No se trata de filosofar ni de aislarse. Se trata de crear un momento de claridad estructurada, donde puedas hacerte preguntas clave y responder sin filtros.

Aquí tienes una guía simple:

Paso 1: Haz una pausa consciente en medio de tu rutina.

Paso 2: Responde esta pregunta: ¿Qué parte de mí estoy ignorando o dejando en segundo plano en esta etapa de mi vida? Responde de forma directa y sin juzgar. Puede ser algo relacionado con tus deseos, tu bienestar, tu salud, tu familia o incluso tus emociones. Lo importante es que sea verdadero.

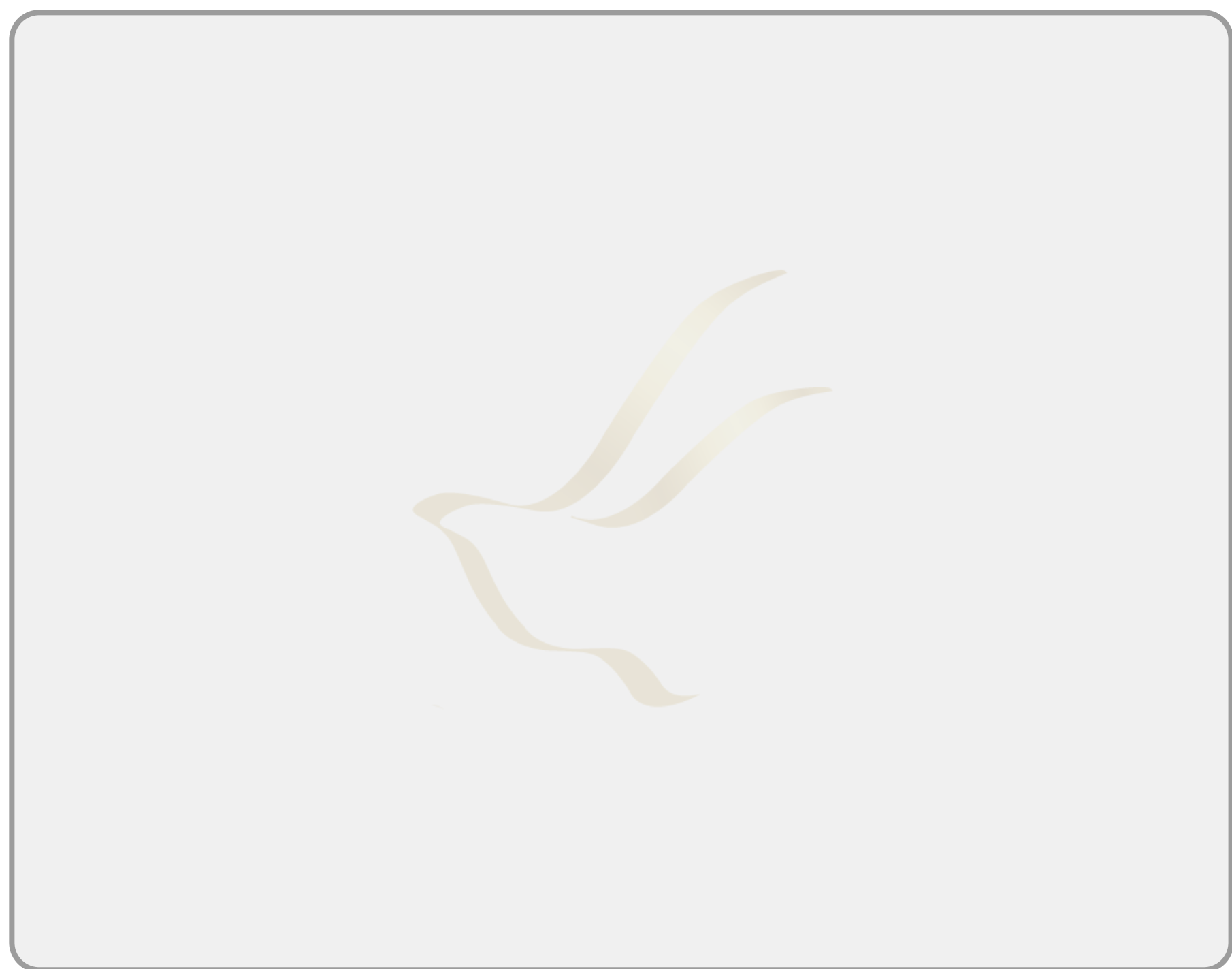


Micro ejercicio: Escribe una nota personal para ti

No tiene que ser larga. Solo unos párrafos. Imagina que te estás escribiendo un mensaje como harías con alguien de confianza. Puedes comenzar con: “Hace tiempo que no me detengo a revisar cómo estoy realmente. Esto es lo que quiero decirme...” No lo corrijas. No lo maquilles. Solo sé honesto. Luego léelo en voz alta. Escucharte a ti mismo con atención ya es parte del proceso.

Este primer paso es fundamental. Porque sin autoobservación, no hay evolución consciente.

Cuando estás dispuesto a escucharte, aunque eso implique ver aspectos incómodos o reconocer incoherencias, ya estás dando un paso extraordinario: dejar de vivir en automático y comenzar a tomar decisiones desde un lugar más auténtico. Y eso, en cualquier rol que ocupes —líder, profesional, padre, emprendedor—, marca una diferencia radical.





Clave 2: **Observar tu incoherencia**

Detectar lo que no está alineado

Uno de los principales obstáculos para avanzar no es la falta de objetivos, sino la falta de alineación. Muchas veces, lo que genera cansancio, dudas o sensación de estancamiento no es la carga externa, sino la incoherencia interna: cuando lo que piensas, sientes y haces no están en sintonía.

Este desajuste no siempre se nota a simple vista. Puede manifestarse como falta de motivación, irritabilidad, baja energía, dificultad para tomar decisiones o una sensación constante de estar “fuera de eje”, incluso cuando estás cumpliendo con tus responsabilidades.

La incoherencia no es un error. Es un síntoma. Una señal de que hay aspectos de tu vida que ya no están alineados con tu verdad actual.

¿Qué es vivir en coherencia?

Vivir en coherencia significa que tus decisiones, tus hábitos y tu forma de relacionarte con los demás están conectados con tus valores y tu propósito. No se trata de hacerlo todo “perfecto”, sino de actuar desde una mayor autenticidad y claridad interna.

Cuando no hay coherencia, el cuerpo se cansa más, las emociones se vuelven más reactivas, y las decisiones empiezan a sentirse forzadas. En cambio, cuando hay coherencia, hay fluidez. Las acciones pesan menos. La energía se optimiza. La sensación de dirección vuelve a aparecer.

Detectar incoherencias no es criticarte

Una parte esencial es poder observar tu vida actual sin juicio. No para culparte, sino para tener un diagnóstico más honesto de lo que estás sosteniendo.

Este paso requiere madurez. Porque muchas personas prefieren sostener una versión idealizada de sí mismas antes que aceptar que hay decisiones que ya no les representan.

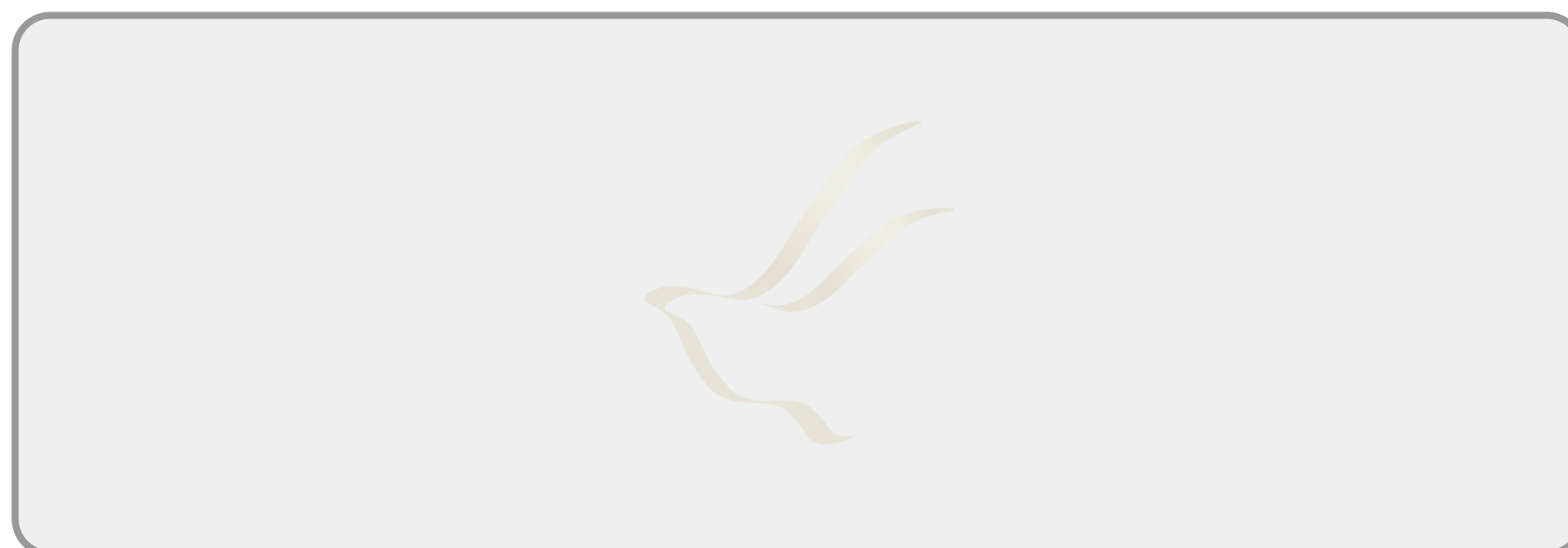
Pero en un entorno donde se valora el alto rendimiento y la eficiencia, la coherencia interna no es opcional: es un factor estratégico.

Cuanto más alineado estés contigo mismo, más fácil será tomar decisiones, liderar con integridad, sostener relaciones sanas y mantener claridad en momentos de presión.

Pregunta de introspección

Tómate unos minutos, sin distracciones, para escribir: *¿En qué aspecto de tu vida estás siendo funcional, pero no auténtico?* Puede ser en una relación, un rol, una rutina, una decisión postergada o un acuerdo que ya no refleja tu momento actual.

Escribirlo no implica que debas tomar una decisión inmediata. Solo significa que estás dispuesto a ver lo que está pasando con honestidad.



Ejercicio práctico: Mapa de coherencia

Completa estas tres columnas con total sinceridad:

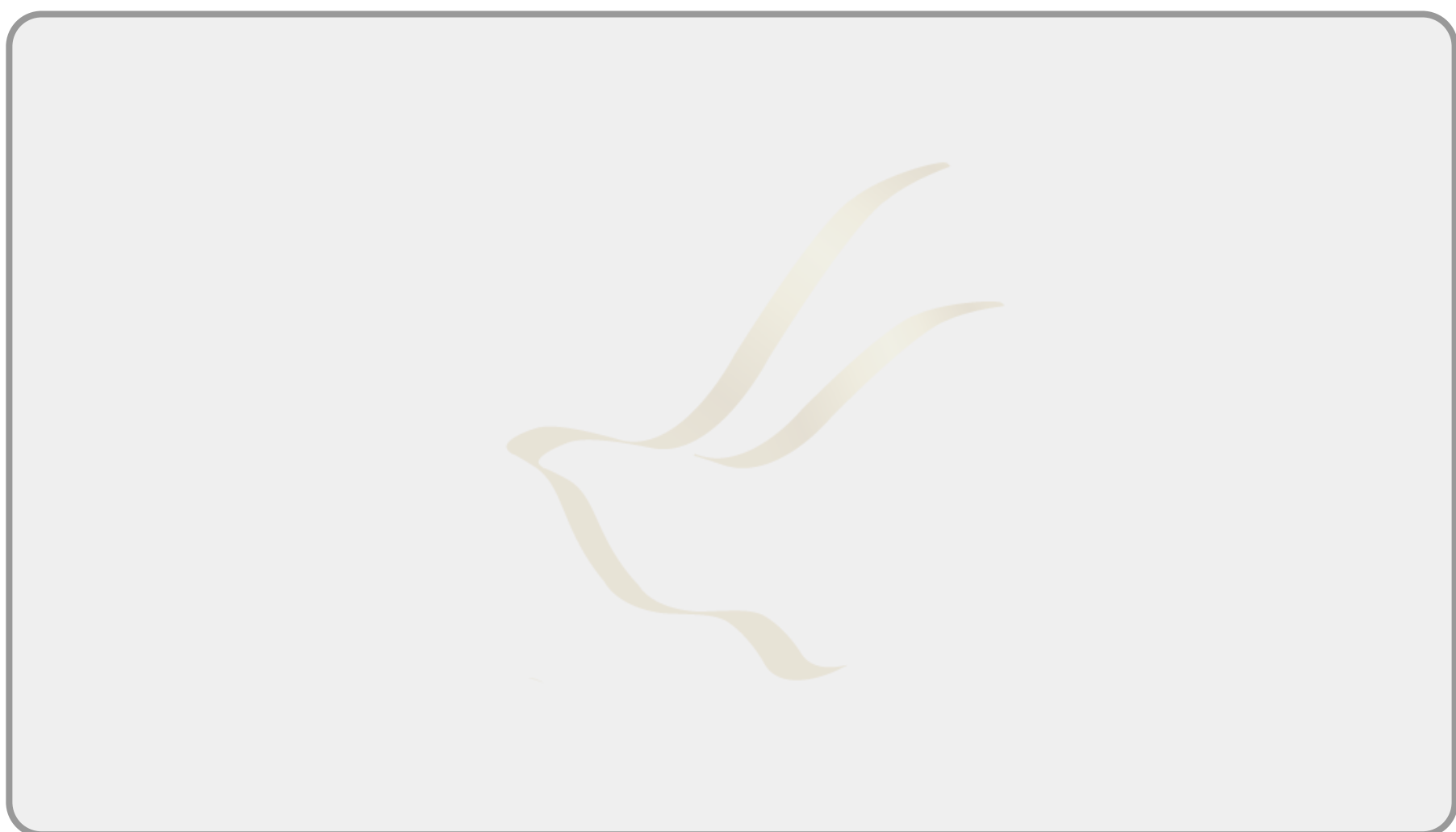
Pienso que...	Siento que...	Hago que

Luego, observa:
¿Hay coherencia entre las tres columnas?

¿Qué frases se contradicen entre sí?



¿Qué decisiones estás tomando que no se alinean con lo que piensas o sientes?



Este ejercicio no busca generar culpa, sino darte información valiosa para futuras elecciones.

Reconocer tu propia incoherencia es un acto de liderazgo personal. Solo quienes se atreven a ver con claridad lo que no está funcionando... pueden transformarlo.



Clave 3: **Reconocer tus mandatos inconscientes**

Distinguir lo que elegiste de lo que heredaste

Muchas personas viven vidas completas siguiendo un guion que nunca escribieron.

Un guion transmitido por la familia, la cultura, la educación o el entorno social. A ese conjunto de ideas, expectativas y creencias no cuestionadas, lo llamamos mandatos inconscientes.

Un mandato no es necesariamente algo que se dijo en voz alta. A veces es un gesto, una mirada, una frase repetida en casa, o un modelo que imitaste sin darte cuenta. Lo más complejo de estos mandatos es que suelen estar tan arraigados, que creemos que son decisiones personales.

Pero si no has examinado esas ideas con conciencia, lo más probable es que estés repitiendo patrones heredados que ya no representan tu identidad actual.

¿Por qué es importante identificar tus mandatos?

Porque no puedes rediseñar tu vida si sigues respondiendo a modelos que no elegiste.

En el ámbito personal, estos mandatos pueden dictar cómo debes comportarte, qué se espera de ti, qué “deberías” desear, o incluso qué significa el éxito o el amor.

En el plano profesional, pueden aparecer como exigencias internas no negociables:

- “Debo ser el mejor.”
- “Nunca es suficiente.”
- “No puedo mostrar debilidad.”
- “Si no produzco, no valgo.”

Estos pensamientos pueden parecer útiles al principio, pero en el fondo generan presión, desgaste y desconexión.

¿Cómo reconocer un mandato?

Una señal clara es cuando algo en tu vida se siente obligatorio... pero no motivador.

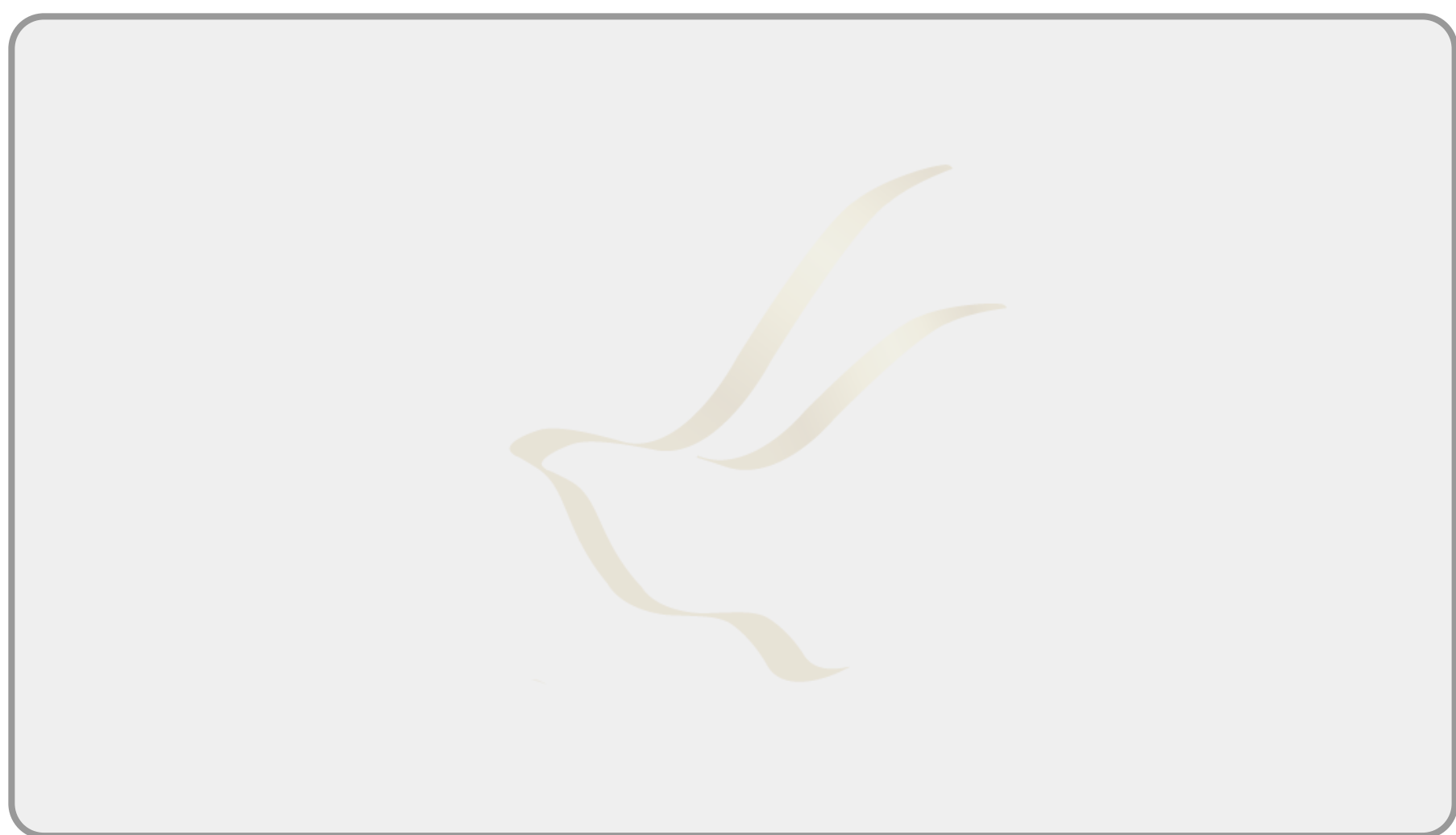
Cuando lo haces porque “así debe ser”, aunque ya no encuentres sentido.

También puedes notar que hay áreas donde no te das permiso a cambiar de opinión, decir que no, descansar o priorizarte. En esas zonas suele haber un mandato detrás.

El problema no es tener mandatos. El problema es no saber que los estás obedeciendo.

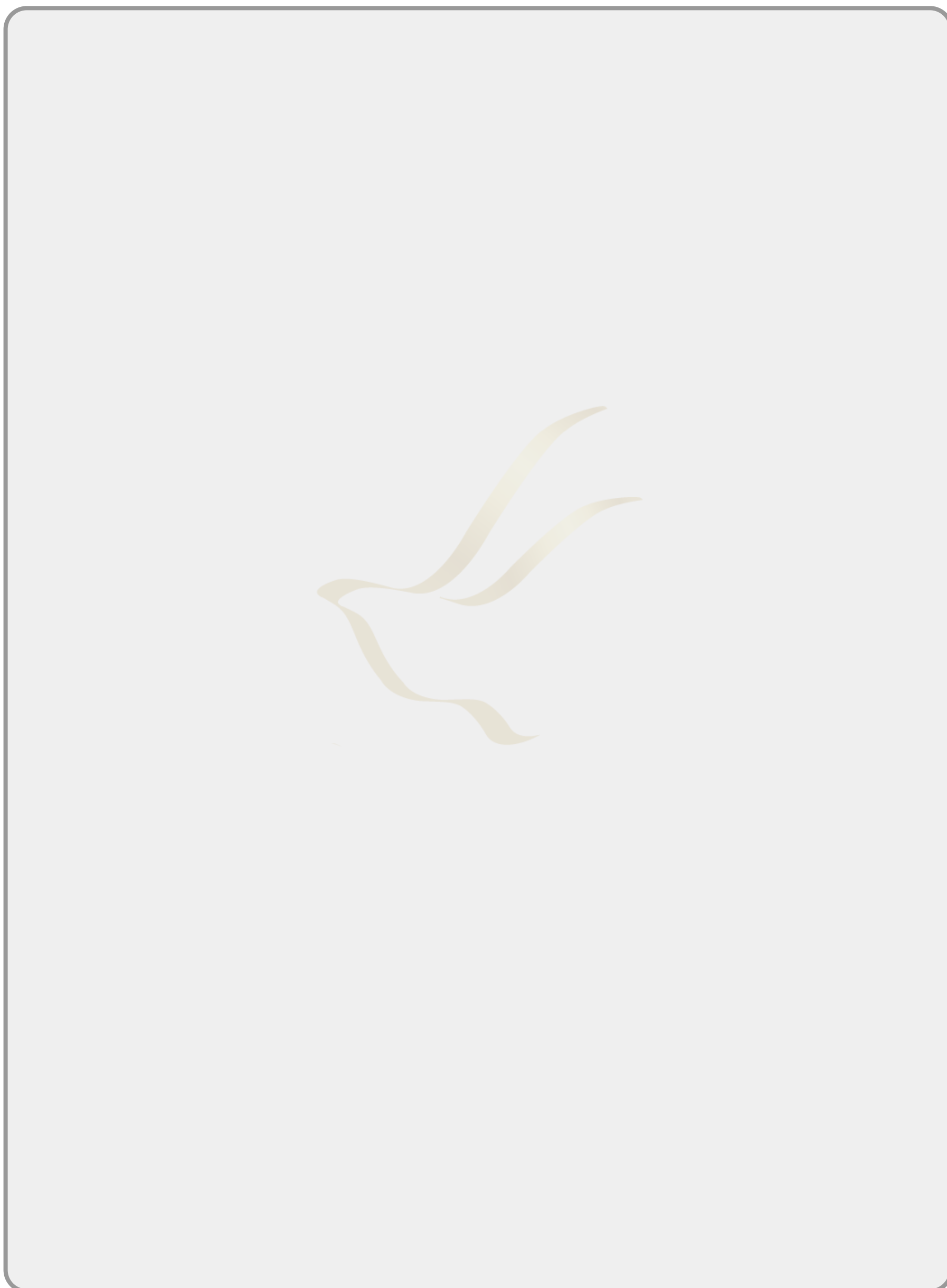
Pregunta de introspección

Responde con sinceridad, sin necesidad de justificar nada:
¿Qué idea heredada estás sosteniendo hoy que ya no refleja tu forma de ver la vida? Puede ser sobre el dinero, el trabajo, el éxito, el tiempo, la familia, la imagen, el deber o el sacrificio.



Ejercicio práctico: Inventario de mandatos

Completa la siguiente frase: “En mi familia / entorno / educación, se valoraba que...” Completa al menos 5 frases.



Luego responde:

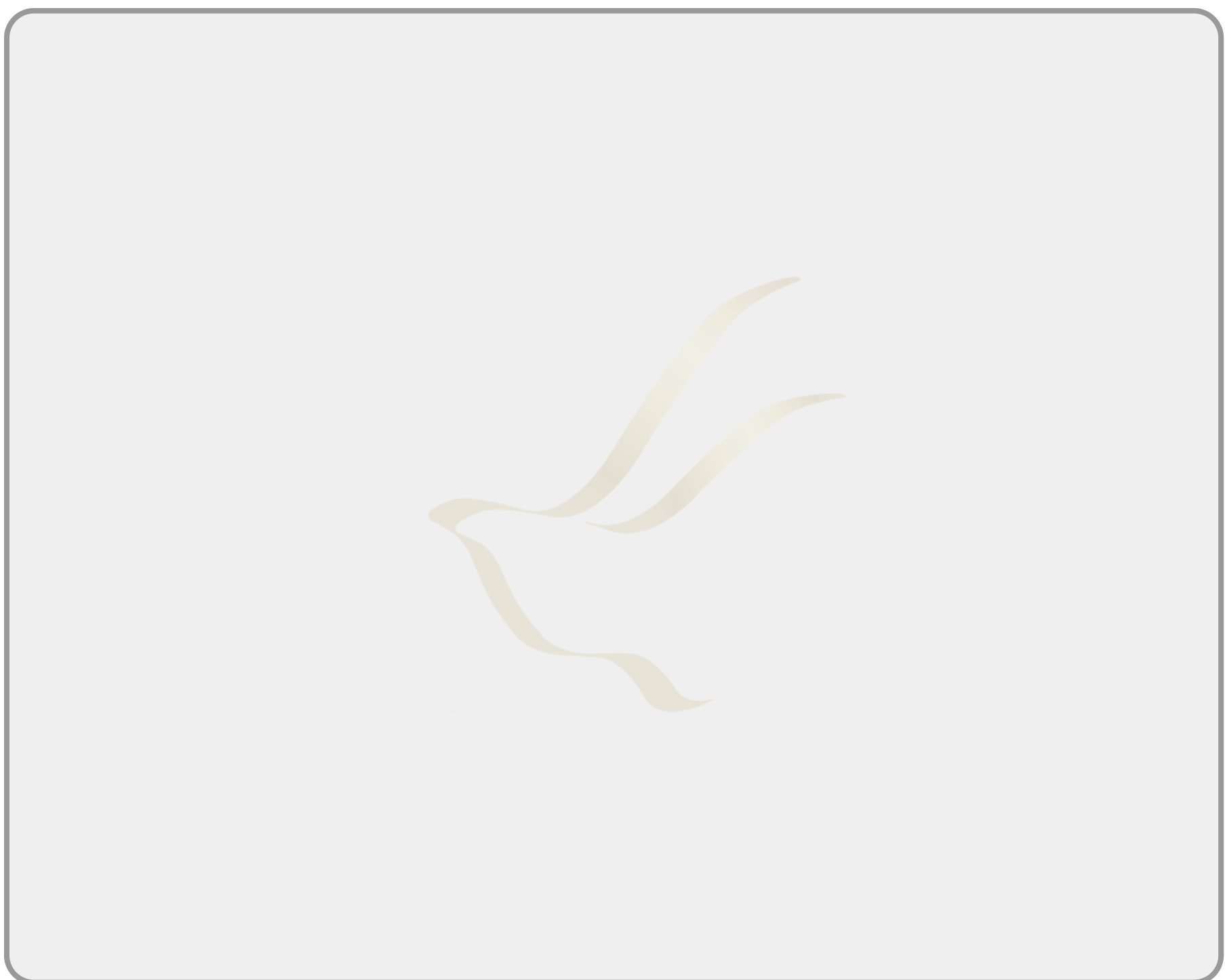
¿Cómo se manifiesta en mi vida que sigo influenciado/a según estas reglas?



¿Cuáles ya no quieres seguir sosteniendo?



¿Qué creencias me gustaría actualizar desde mi identidad actual?



Este ejercicio te permite pasar de repetir a elegir.

Cuando logras distinguir qué parte de tu vida responde a tu esencia, y qué parte responde a una expectativa antigua, das un paso enorme en dirección a tu autonomía interior. Porque la verdadera libertad comienza cuando te das permiso para pensar por ti mismo.





Clave 4: Elegir desde el alma, no desde el miedo

Tomar decisiones desde la conciencia, no desde la reacción

La mayoría de las personas no toman decisiones libres. Toman decisiones condicionadas.

Condicionadas por la urgencia, por la aprobación externa, por la comodidad o por el miedo a equivocarse. En consecuencia, muchas de las elecciones importantes —cambios laborales, vínculos, proyectos, prioridades— no surgen de una visión clara, sino de una necesidad de evitar algo: el rechazo, la incertidumbre, la crítica o el fracaso.

Elegir desde el alma significa decidir en función de lo que realmente te importa, no de lo que te resulta más seguro. Y eso requiere un nuevo nivel de conciencia personal.

¿Cómo se reconoce una decisión tomada desde el miedo?

Hay tres indicadores frecuentes:

1. Sensación de urgencia. La idea de que tienes que decidir rápido.
2. Deseo de complacer o proteger tu imagen. Estás más enfocado en cómo quedarás frente a otros que en lo que necesitas.
3. Evitar el conflicto a cualquier precio. Priorizas lo más cómodo, aunque internamente te genere malestar.

Estas decisiones pueden parecer “correctas” en el corto plazo, pero te alejan cada vez más de lo que tu alma realmente necesita.

Elegir desde el alma no es una fantasía romántica

No significa hacer solo lo que te gusta o esperar la “inspiración divina”. Elegir desde el alma es hacerte responsable de lo que quieres construir, incluso si eso implica atravesar momentos incómodos o soltar estructuras conocidas.

En el proceso Freedom Life, elegimos trabajar esta clave porque muchas personas exitosas —en lo externo— sienten que sus logros no les generan satisfacción. Y cuando empezamos a revisar su historia, descubrimos que tomaron decisiones para “hacer lo correcto”, no para ser coherentes con su verdad.

El alma no busca certezas, busca sentido. Y el miedo, aunque útil para sobrevivir, es un mal consejero para diseñar tu vida.

Ejercicio práctico: Escenario dual

- 1. Piensa en una decisión que estás considerando.
- 2. Luego completa estas dos columnas:

Si elijo desde el miedo...	Si elijo desde mi verdad...

Pregunta de introspección

Hazte esta pregunta con total honestidad: *¿Qué decisión importante has postergado por miedo al conflicto, al cambio o al juicio externo?*. No importa si no la puedes resolver aún. Lo fundamental es dejar de autoengañarte y comenzar a mirarla de frente.



Completa ambos escenarios. Observa: *¿Qué motiva cada elección?*



¿Cuál te da más paz interna, aunque implique incomodidad externa?



Este ejercicio no busca forzarte a decidir, sino ayudarte a reconocer desde dónde estás decidiendo hoy.

Una persona alineada no siempre tiene todas las respuestas, pero sí tiene el coraje de elegir desde un lugar más auténtico.

Elegir desde el alma no es lo más fácil. Pero a largo plazo, es lo más eficaz.





Clave 5: Pedir ayuda al Yo Superior

Apoyarte en una inteligencia interior más profunda

En la vida profesional, estamos acostumbrados a resolver desde la lógica.

Cuando hay un problema, analizamos, comparamos, proyectamos. Cuando hay una duda, buscamos más información. Cuando hay una decisión, recurrimos a la razón.

Y todo eso es valioso. Pero hay situaciones que no se resuelven solo con datos. Hay momentos en los que la lógica ya no alcanza. Y entonces, se vuelve clave acceder a un tipo de inteligencia más profunda: la de tu Yo Superior.

¿Qué es el Yo Superior?

Es tu parte más sabia. Es la dimensión de tu conciencia que no está limitada por el miedo, el ego o las creencias heredadas. Es ese lugar interno desde donde, cuando lo escuchas, puedes tomar decisiones más alineadas con tu propósito y tu evolución.

No es una voz externa ni una entidad ajena a ti. Es tu propia conciencia ampliada.

Es esa parte que, cuando logras aquietar el ruido mental, sabe lo que necesitas, aunque no sepas explicarlo.

¿Por qué incluir esta dimensión en un proceso de coaching?

Porque tomar decisiones sin conexión interna puede ser eficiente, pero no necesariamente sabio.

En el proceso Freedom Life, reconocemos que hay un plano más sutil donde se mueven las decisiones más importantes: no las que se toman por conveniencia, sino las que reorganizan tu vida desde la raíz.

Por eso, trabajamos con una herramienta energética que activa lo que llamamos llaves espirituales: frecuencias simbólicas que representan virtudes del alma como la coherencia, el merecimiento, la sabiduría, la claridad o la voluntad.

Estas llaves no se interpretan ni se explican. Se activan mediante una oración específica. Y lo que hacen es desbloquear información y energía para ayudarte a ver y actuar desde otro nivel de conciencia.

¿En qué situaciones pedir ayuda al Yo Superior?

- Cuando sientes confusión y no logras decidir con claridad.
- Cuando se repite una situación que no comprendes ni sabes cómo transformar.
- Cuando te enfrentas a una transición importante y deseas hacerlo de manera más consciente.
- Cuando tu parte racional ya hizo todo lo posible... y no alcanza.

Pregunta de introspección

¿Qué situación de tu vida necesitas entregar hoy a una inteligencia más elevada que la mente? No se trata de rendirte ni de desentenderte. Se trata de reconocer que puedes apoyarte en algo más profundo que el control racional.



Ejercicio práctico: Oración de entrega

El siguiente ejercicio no es religioso ni simbólico. Es un protocolo energético que forma parte del método Freedom Healing, y que utilizamos también dentro del proceso Freedom Life.

Toma una respiración profunda. Lleva tu atención al centro del pecho. Y si lo sientes, lee esta frase en voz alta con presencia:

“Yo Superior, transmuten todas las memorias y todo lo que hay en mi ser que esté limitando el pleno fluir de mis 33 llaves espirituales y de todos mis recuerdos abundantes transformadores, en la energía crística de mi alma para activar mi ADN crístico original. Agradezco y acepto esta transformación. Así es.”

Permanece unos instantes en silencio. No intentes “entender”. Solo permite.

Conectar con el Yo Superior no es escapar de tu realidad. Es asumirla con una conciencia más expandida. Es dejar de decidir solo desde el miedo o la exigencia... y comenzar a caminar con una brújula más precisa: la de tu verdad profunda.



5 Claves para Reconectar con tu Propósito

1. Escuchar tu verdad interna

 Para qué sirve: Reconectar con lo que realmente eres hoy, más allá de logros o rutinas.

 Beneficio: Evita que sigas avanzando en automático hacia una dirección que ya no te representa.

 Cómo hacerlo: Pausa. Pregúntate con honestidad: ¿Qué parte de mí estoy ignorando o dejando en segundo plano?

2. Observar tu incoherencia

 Para qué sirve: Detectar los desajustes entre lo que piensas, sientes y haces.

 Beneficio: Recupera energía, claridad y dirección para tomar decisiones más livianas y sostenibles.

 Cómo hacerlo: Haz un mapa con estas tres columnas: Pienso que... / Siento que... / Hago que... y observa si están alineadas.

3. Reconocer tus mandatos inconscientes

 Para qué sirve: Distinguir qué elegiste y qué estás repitiendo por lealtad a ideas heredadas.

 Beneficio: Te libera de condicionamientos que ya no se alinean con tu identidad actual.

 Cómo hacerlo: Pregúntate: ¿Qué idea heredada estoy sosteniendo que ya no refleja mi forma de ver la vida?

4. Elegir desde el alma, no desde el miedo

💖 Para qué sirve: Aprender a decidir con conciencia, no desde la urgencia ni la búsqueda de aprobación.

📖 Beneficio: Tus decisiones comienzan a construir una vida coherente con tu verdad más profunda.

📌 Cómo hacerlo: Evalúa: ¿Qué decisión importante estás postergando por miedo al conflicto o al juicio externo?

5. Pedir ayuda al Yo Superior

🌌 Para qué sirve: Conectarte con una inteligencia más sabia que tu mente racional.

🦋 Beneficio: Accedes a guía interna y soluciones que no surgen del análisis, sino de la conciencia expandida.

📌 Cómo hacerlo: Usa la oración de activación de llaves espirituales o simplemente pregúntate: ¿Estoy dispuesto a dejar que mi alma guíe esta decisión?

🌱 *Una clave no transforma tu vida. La práctica diaria de estas cinco sí.*

Freedom Life es el proceso que acompaña esa transformación.



Epílogo

Tu vida no cambia por lo que sabes, sino por lo que estás dispuesto a mirar.

Si llegaste hasta aquí, ya diste el paso más importante: hiciste una pausa para reconectarte contigo mismo. Tal vez por momentos fue incómodo. Tal vez te diste cuenta de cosas que venías postergando. O tal vez sentiste alivio al confirmar que no estás solo en esta búsqueda.

Este libro no fue una guía para encontrar respuestas externas. Fue una invitación a recuperar tu capacidad de observación interna, de decisión consciente y de transformación real.

Porque lo que transforma no es la información, sino tu disposición a actuar desde otro lugar.

Las cinco claves que exploraste aquí —escucharte, detectar incoherencias, cuestionar mandatos, elegir desde tu verdad y apoyarte en tu Yo Superior— no son técnicas aisladas. Son prácticas que puedes integrar en tu vida personal y profesional como una nueva forma de vivir, liderar y decidir.

No necesitas hacerlo todo de golpe. Solo necesitas empezar a tomarte en serio a ti mismo.





Testimonios



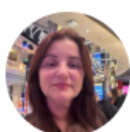
Maria isabel Botero

6:55pm

Hola Silvina, Gratitude infinita por estas 4 semanas de Coaching. Me pareció que el tema se fue organizando de manera perfecta y logre reconocer en mi la capacidad de corear positivamente y afirmar mi valor propio. Tome mayor conciencia de fluir con las diferentes circunstancias y el ser parte de este hermoso planeta aportando la luz que vinimos a traer. Gracias por darnos tu espacio para Ser y reconocernos....



CONTINUANDO



Iliana Cerra

5:37pm

Hola Silvy queria dejar mi testimonio de nuestras sesiones de coach con Freedom Healing, eran 5 y lo resolvimos en 2, pues el metodo te lleva a la transformación de lo mejor para ti, no invade tu vida, sana tu vida, de sentimientos que te hacen sentir mal a sentimientos de libertad, yo estaba tratando una relacion con mi hija que me tenia triste y atascada no sabia que hacer, hablarlo contigo, activar una llave contigo me libero, y en la primera sesion empezo el cambio, yo no sabía que ibamos hacer no sabia como lo ibas a manejar pero fue muy profundo y revelador, yo diria que sanastes anos de una terapia tradicional, lo volvería hacer si vuelvo a sentirme asi con cualquier otro aspecto de mi vida y lo recomiendo para todas aquellas personas que esten pasando una situación que no encuentran una solucion y estan buscando un cambio, gracias Silvy y gracias Kyron





Preguntas frecuentes

¿Cuántas sesiones incluye el proceso Freedom Life? Cada persona avanza a su propio ritmo. Por lo general, recomendamos un mínimo de 3 sesiones, pero puede variar según el tema a trabajar y los objetivos del proceso.

¿Necesito tener experiencia espiritual para hacer este proceso? No. Solo necesitas apertura, compromiso y una disposición genuina a trabajar contigo mismo. El enfoque es integrador, profesional y respetuoso del ritmo de cada persona.

¿Qué diferencia a Freedom Life de una sesión tradicional de coaching? La integración de llaves espirituales permite trabajar no solo desde lo racional o emocional, sino también desde lo energético. Eso acelera y profundiza los procesos de transformación.

¿El método reemplaza terapias o tratamientos? No. Freedom Life es un proceso de coaching, no una terapia ni un tratamiento clínico. Puede complementar otros caminos, pero no los sustituye.





¿Qué sigue ahora?

Si este recorrido resonó contigo y sientes que estás listo/a para profundizar, te invito a iniciar un proceso completo de Freedom Life. Un espacio de sesiones personalizadas donde trabajaremos juntos tus temas específicos, aplicando coaching, herramientas de introspección y activaciones energéticas puntuales.

No hay recetas ni fórmulas. Solo un acompañamiento profesional, humano y consciente, para ayudarte a avanzar hacia lo que hoy ya sabes que necesitas cambiar.

Tu alma ya empezó a hablar. La pregunta es: ¿vas a seguir escuchándola?



Próximo paso

Si deseas agendar tu primera sesión o conocer más sobre Freedom Life, puedes hacerlo a través de este enlace:

👉 www.freedomhealing.org/freedomlife , escaneando este código QR:



O escribir directamente a: info@freedomhealing.org
Somos un equipo de coaches que estaremos encantados de acompañarte.

Con amor,
Silvina Páez
Canalizadora de Freedom Healing
Creadora de Freedom Life

