

SOUL ALCHEMY

by Carolina Israel

Amor *Proprio* y Soltería *Consciente*

CULTIVA UNA INTIMIDAD AMOROSA Y UNA
SEXUALIDAD CONSCIENTE DESDE ADENTRO
HACIA AFUERA

Hola corazón!

Qué hermoso quieras descubrir y sentir tu Verdad interior para **crear relaciones conscientes, auténticas, ricas y placenteras.**

Si te preguntas:

- ¿Cómo puedo vivir mi soltería con **goce y disfrute**?
- ¿Cómo puedo aprender a **amar mi soledad**, sin aislarme?
- ¿Cómo puedo **explorar mi sexualidad** con mi propio ser?
- ¿Puedo **practicar Tantra** si no estoy en pareja?
- ¿Cómo puedo compartir y **experimentar una sexualidad consciente** sin pasarme a llevar a mí y al otr@?
- ¿Cómo puedo lidiar con los **miedos, inseguridades, heridas personales y desafíos de intimar** con un otr@ sin estar en una relación de pareja?
- ¿Cuáles son los **límites sanos** al interactuar íntimamente con otr@?
- ¿Es posible **tener sexo de manera consciente** con otr@? ¿Qué implica y qué necesito saber para practicarlo?
- ¿Cómo puedo experimentar un **amor más elevado**?

Entonces este curso es definitivamente para ti.



Nos hemos encontrado en el momento perfecto

Tal vez **no resuenas con las formas actuales de conectar** como aplicaciones de citas o estrategias forzadas para comunicarte con alguien. Si es tu caso, creo que estás buscando **relacionarte de manera más auténtica y consciente**. Tienes que saber que nadie te dará esto en bandeja, tienes que **comenzar en tu interior**.

La **soltería es una etapa tabú**, poco explorada y llena de juicios. El panorama cultural nos presiona a estar en pareja o a ser extremadamente autosuficientes, pero no nos ofrece un camino medio en el que podamos **crear intimidad** con nuestro propio ser a la vez que **conectamos con otros de manera segura**, sin dramas ni estrategias forzadas o artificiales.

Combinando herramientas de **psicología, tantra, yoga (espiritualidad), movimiento y danza consciente**, este curso está diseñado para que inicies una nueva relación contigo mism@ y **aprendas a vincularte y compartirte un otr@ desde un lugar sano, maduro, responsable, placentero y consciente**.



Este curso es para ti si:

- No te gusta o sientes que ***no sabes estar sol@*** sin sentirte mal
- Sientes que no puedes dejar de ***pensar en tu ex*** y te atormenta no poder salir adelante
- Sientes que tus relaciones anteriores te han dejado con sabor amargo y quieres ***aprender a crear relaciones sanas***
- No sabes cómo ***practicar amor propio*** o por dónde empezar
- Sientes que ***no has disfrutado de tu sexualidad*** plenamente, has pasado malos ratos o quisieras vivirla de manera más profunda y positiva
- Quieres aprender a vivir una ***sexualidad sagrada, consciente y más gozosa***
- Quieres cultivar una ***relación*** más sana y amorosa con tu ***cuerpo***
- Quieres ***conectar contigo mism@*** de manera más holística
- Quieres ***vivir relaciones más conscientes*** y profundas
- Quieres aprender a ***disfrutar de tu soltería con consciencia***, responsabilidad, autenticidad y cuidado, sin dañar ni salir dañad@

Aprenderás a crear vínculos sanos desde el inicio: desde el amor propio y una soledad rica, llena de presencia, para iniciar una etapa de soltería más consciente y una sexualidad sagrada.

NOTA: Este curso es una grabación de la versión original que se realizó en vivo.



Accederás a:



4 clases grabadas de 2 horas y media (aprox) cada una, distribuidas en 4 módulos (12 horas de video apróx.)



Cada clase contiene una transmisión + contenido teórico + ejercicios vivenciales (meditación, ejercicios de tantra, ejercicios psicomágicos de sanación y/o danza consciente). *Para las vivencias es importante contar con ropa cómoda, un espacio para moverte y un parlante para tener una mejor experiencia*



Ebook con material de lectura complementaria



Workbook (guías de trabajo) con ejercicios semanales



Meditación en audio para tu práctica diaria



Recursos adicionales según aplique



Módulos del Curso

CLASES

1. Anatomía del amor propio

- El origen de la relación más importante de tu vida
- Las huellas del amor y heridas de apego
- Por qué te cuesta amarte
- La relación entre la niñez herida y el propósito de vida

2. Intimidad, goce y comunicación.

- Por qué te cuesta la soledad y cómo disfrutarla
- Cómo crear una intimidad sana con una pareja
- La comunicación interna y externa de todos tus cuerpos.
- La vulnerabilidad como iniciación

3. Sexualidad consciente

- Diagnóstico y equilibrio de energía masculina y femenina
- Alquimia emocional y sexual
- Las claves para practicar una sexualidad consciente
- Sanando los tabúes y condicionamientos

4. Soltería consciente

- Cómo explorar tu sexualidad sin salir dañado ni dañar
- Cómo sanar la carga de los ex. Intercambio de energías y sexualidad.
- El propósito espiritual de las relaciones
- Los principios de oro para practicar soltería consciente.



Módulo 1: Sentirme

Anatomía del Amor Propio

Contenido ebook

Pregúntale a tu sentir	1
Las huellas del amor y heridas de apego	2
El humano (tú) experimenta el amor a través del afecto	4
El corazón tiene neuronas	5
Por qué te cuesta amarte: mitos del amor propio	6
Práctica para comenzar a cultivar amor propio	12
Para practicar durante la semana	13
Tarea Semana 1	14



Módulo 2: Comprenderme

Intimidad y Comunicación

Contenido ebook

Intimidad	1
La base de una intimidad sana	2
Una soledad autorrealizada	5
Estilos de apego	6
Heridas emocionales	10
La relación entre la niñez herida y el propósito de vida	12
Tu cerebro y tu alma evolucionan con la experiencia nueva	13
Tarea Semana 2	14
Principios para practicar amor propio y crear una intimidad sana	15



Módulo 3: Explorarme

Sexualidad Consciente

Contenido ebook

Responde con consciencia estas preguntas	1
Una sexualidad consciente comienza contigo	2
Danza de polaridades en la sexualidad	3
Energía masculina	4
Energía femenina	5
Heridas masculinas	6
Heridas femeninas	7
Limpieza de creencias en el linaje	8
Visualización de energías en ti	9
Principios para practicar una sexualidad consciente	10
Tarea semana 3	16



Módulo 4: Proponerme

Soltería Consciente

Contenido ebook

Responde con consciencia	1
Principios de oro para una soltería consciente	2
En una relación consciente	5
Un estilo de vida consciente	6
Intención	7
Introspección y autoconocimiento	8
Necesidades emocionales	9
Energías masculina y femenina	10
Mis no-negociables en las relaciones conscientes	11
Comunícate con integridad y honestidad	14
Principios para practicar amor propio	15

