

EBOOK GRATUITO - GUÍA PRÁCTICA  
LORENA SANTANDREU



# AUTOCUIDADO Y BIENESTAR *consciente*

Herramientas prácticas para tiempos desafiantes



"Todas las respuestas están en la naturaleza"

Janine Benyrs

# INDICE

- 3 / Te doy la bienvenida
- 5 / Un alto en el camino
- 6 / ¿Qué es el autocuidado?
- 7 / Volver al amor
- 8 / Somos más de lo que creemos
- 9 / Cuerpo, mente, alma y corazón
- 10 / Fortalece tu campo energético
- 12 / Revisa tu energía
- 13 / Conecta con tu animal de poder
- 15 / La importancia de enraizarse
- 16 / Cultivando 12 hábitos saludables
- 17 / Sumérgete en la naturaleza
- 18 / Muévete, baila tu propio ritmo
- 19 / Medita, descubre tu estilo
- 20 / Disfruta un baño de sol
- 21 / Alinea y limpia tus centros energéticos
- 22 / Elige alimentos sanos y goza cocinarlos
- 23 / Respira y realiza tu barrido energético
- 24 / Escucha la voz de tu corazón
- 25 / Regalónéate, te lo mereces
- 26 / Agradece, eleva tu frecuencia
- 27 / Celebra con un sí a la vida
- 28 / Intenciona, visualiza, imagina, crea
- 29 / Comparte
- 30 / Conversemos

# TE DOY la bienvenida



## LO SAGRADO EN LO COTIDIANO

Estamos viviendo tiempos desafiantes, de profunda transformación personal y planetaria que abren una valiosa oportunidad para todos.

Somos invitados a despertar nuestra propia automaestría para co-crear juntos una humanidad compartida anclada desde el **AMOR.**

Llegó el momento de compartir nuestros saberes, de reconectar con nuestra esencia, de escuchar las fuerzas de la naturaleza, caminar desde la coherencia máxima, amar para recordar quienes somos confiando en los intensos procesos de **ALQUIMIA INTERIOR.**

Cultivar y sostener nuestra energía es de suprema importancia al momento de abrirnos a incorporar los nuevos códigos de luz entrantes que conspiran hacia nuestra evolución amorosa como especie, para recordarnos cómo vivir en esta bella tierra siendo **HUMANOS LUMINOSOS.**

De todo corazón, deseo que esta breve guía práctica sea un aporte en tu sendero.

Un abrazo cariñoso,  
LORENA SANTANDREU



# en el camino UN ALTO

## DETENTE, RESPIRA Y SIENTE

Diseña tu propia ruta hacia un bienestar y armonía consciente.

## SOMOS LOS MISMOS DE SIEMPRE, PERO YA NO LOS DE ANTES...

- ¿Qué deseas liberar o soltar?
- ¿Qué deseas cambiar?
- ¿Ya conectaste con tu propósito?
- ¿Quién eres o estás siendo ahora?
- ¿Cómo deseas continuar?

Hacer un alto en el camino para escucharse y reflexionar, especialmente ahora, es uno de los regalos más valiosos que puedes darte.

En plena **TEMPORADA FÉNIX** la vida se nos revela con inusitada velocidad y magia para señalarnos la brújula que va dando sentido al camino.

Y, la sinceridad con la que se reflexiona será la puerta de entrada para anclar los nuevos hábitos que conducirán hacia lo real y genuino de una renovada existencia.

Esta es una invitación a mirarte con **OJOS DE MIEL** para armonizar todos los aspectos de tu Ser, recordando que la cualidad de la mirada moldea nuestra realidad y la forma como nos vinculamos.

Todo está dinámicamente conectado con todo, por lo tanto el logro de un balance consciente es una verdadera obra de automaestría.

Buen viaje!



# ¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO ENERGÉTICO *consciente?*

# ES VOLVER al amor

Cada instante es una elección.  
A veces consciente y en otras  
ocasiones, no tanto.

Hoy puedes **ELEGIR CULTIVAR**  
nuevos hábitos y actitudes que van  
de la mano de acciones cuya  
intención lleven a tener una vida  
más amorosa, cuidadosa, y  
consciente posible.

Se trata de abrir el **ESPACIO**  
**SAGRADO**, dentro y fuera de ti.

Regresar al amor es vincularnos  
con la inocencia, el asombro y la  
belleza de vivir en lo simple.

Es reconocer nuestra esencia,  
aprender a escucharnos desde  
adentro, a percibir las sutiles  
señales que nos da el cuerpo  
como un templo para aprender a  
tratarnos con respeto y valoración.

## **TU PRESENCIA ES CRUCIAL**

Esto requiere de un proceso de  
autoconocimiento que sugiere  
tomar la propia responsabilidad y  
soberanía sobre nuestro bienestar  
y felicidad.

Recuerda que transitamos hacia el  
final de un ciclo cósmico, eso  
significa que estamos aquí para  
cerrar capítulos, abrochar  
aprendizajes, encender nuestra  
luz, irradiar y aportar al nuevo  
mundo que emerge.

Tal vez te toque ser un puente  
entre el viejo mundo y el nuevo,  
de igual forma cuidarte y cuidar la  
vida es parte del gran tapiz que  
nos une a todos.



# SÓMOS MÁS *de lo que creemos*

No sólo estamos rodeados de energía y vibración,  
**SOMOS ENERGÍA Y VIBRACIÓN**

# CUERPO, MENTE ALMA y corazón

Somos un sistema holístico y nuestros distintos cuerpos están interconectados, por lo que cualquier problema, bloqueo o disfunción en uno de los cuerpos afecta a los demás.

**CUERPO, MENTE, ALMA Y CORAZÓN**; tierra, aire, fuego y agua conforman un sistema perfecto y multidimensional que está en constante movimiento y evolución.

Somos una **OBRA DE ARTE VIVA** y de un potencial humano y espiritual que recién empezamos a descubrir.



# FORTALECE TU *campo energético*



El Biocampo o campo energético es un campo de energía e información que rodea e interpenetra el cuerpo físico.

El científico Nassim Hamein constató que la energía del universo y del ser humano tienen **FORMA TOROIDE**, es decir como un donut girando constantemente que produce la tensión necesaria para mantener la vida en una constante expansión y contracción.

El universo respira igual que lo hacemos nosotros y sigue un movimiento de contracción (gravedad) y expansión (radiación electromagnética).

**EL MIEDO** hace que nuestro campo electromagnético sea pequeño, débil y sin fuerza, lo cual baja el sistema inmunológico propiciando enfermedades físicas, emocionales o mentales.

Quedamos además, vulnerables frente a energías intrusivas.

**EL AMOR** hace que nuestro campo electromagnético brille y se expanda, lo cual genera fuerza y armonía en toda nuestra realidad. Experimentamos alegría de vivir, buena salud e ímpetu vital.

Hay múltiples prácticas que trabajan sobre el Biocampo: Acupuntura, Gemoterapia, Esencias Florales, Sonoterapia, Healing Touch, Reiki, Sanación Pránica, entre otras.

Las tradiciones más antiguas reconocían la energía universal mucho antes que Newton y Einstein. Qi, para los chinos; Prana para los ayurvedas, CHI para los taoístas.

Ellos desarrollaron sus medicinas partiendo en gran parte desde la base que para mantener la salud, había que mantener esta energía en equilibrio.

# REVISA tu energía!

La milenaria técnica de **LA RADIESTESIA** en su correcta aplicación, es una valiosa herramienta de medición de nuestro Biocampo y de las energías que interfieren o fortalecen la salud integral.

Jorge Carvajal Posada, Fundador y Pionero en Medicina Sintergética lo expresa así:

"La **RADIESTESIA** es una antigua ciencia de la consciencia, donde el mayor instrumento de adivinación del ser humano es el propio ser humano.

Somos la antena, la síntesis de billones de antenas, donde cada célula, cada membrana, cada átomo, cada latido del corazón es una fuente de resonancia a la medida de cada ser, y es por esa razón, que podemos encontrar en nuestro interior la información precisa".





CONECTA  
CON TU  
*animal de poder*

Los Animales de Poder son nuestra conexión interna con el poder infinito de la **MADRE TIERRA** o de la naturaleza que está disponible para nosotros hoy.

Ellos son nuestros aliados espirituales desde el momento en que nacemos. Siempre han estado con nosotros y sólo necesitamos despertar nuestros sentidos para escucharlos.

### ABRIENDO LAS CUATRO DIRECCIONES

" Hacemos un llamado a la **SERPIENTE**, para que venga y nos enseñe el camino de la belleza, para tocar a todos con belleza y para ayudarnos a deshacernos de nuestro pasado como ella se despoja de su piel.

Hacemos un llamado a la madre hermana **JAGUAR**, que no tiene depredadores, ni enemigos, para que nos muestre el camino de la paz.

Hacemos un llamado al **COLIBRÍ** para que nos enseñe la quietud en el vuelo y para seguir con valentía el anhelo de nuestra alma bebiendo solo del néctar más dulce de la vida.

Hacemos un llamado al **ÁGUILA/CONDOR** para que nos enseñe a abrir los ojos y podamos volar sobre las alas del Gran Espíritu y siempre ver el panorama general."

Estos son los cuatro grandes arquetipos de la cosmovisión chamánica.

A medida que trabajamos en cada dirección de la **RUEDA MEDICINAL**, nos convertimos en maestros de estas energías.

Cada uno de ellos te brinda recursos que son extraordinariamente importantes durante este tiempo de gran evolución que vivimos hoy.

Adaptación del curso Animales de Poder, Escuela Cuatro Caminos.



## LA IMPORTANCIA DE ENRAIZARSE

Así como las raíces de los árboles, el concepto "enraizar" consiste en dar firmeza y soporte, pero es mucho más amplio aún: la sangre enraíza la mente, el equilibrio se ve reflejado en armonía que se trabaja y mejora a través del enraizamiento, absorbemos el CHI de la tierra a través de los pies y ocupamos nuestro propio lugar en el universo.

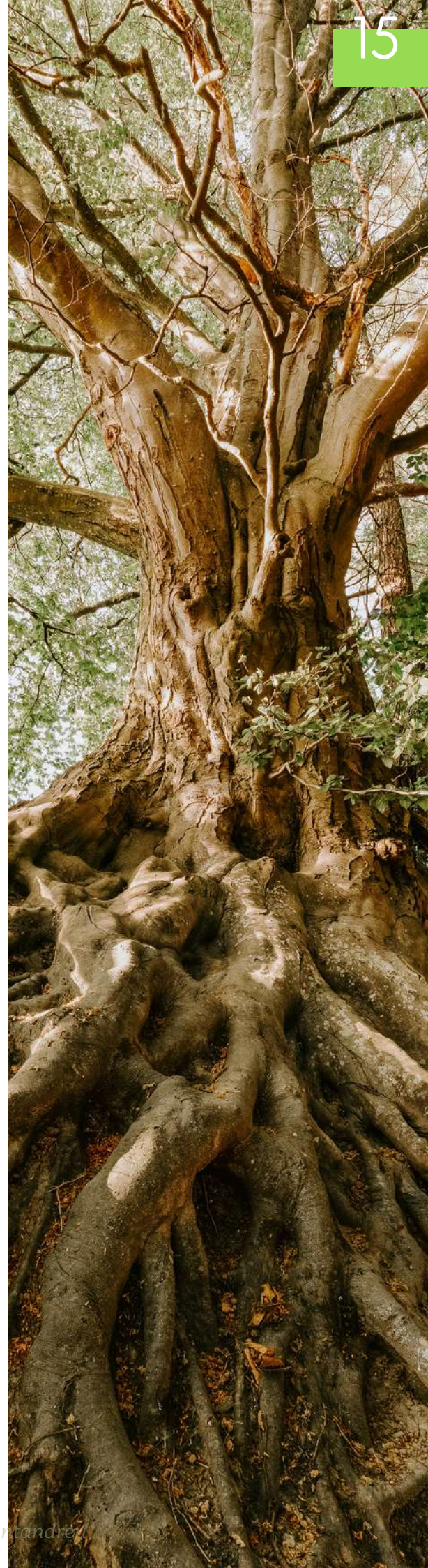
La vivencia y ejercicio de enraizarse consiste en visualizar, sentir e imaginar que nuestros pies, chakra raíz y chakra estrella de Gaia se sumergen en las profundidades de la tierra fluyendo a través de las diversas capas, arena, piedrecillas y agua; hasta llegar al corazón de la **MADRE TIERRA**.

Ella sabe quien eres, conoce tu nombre.

Creamos de esta forma un circuito energético que recoge energía de la Tierra y nos nutre de vitalidad, seguridad, confianza.

Es tejer día a día un vínculo permanente con la **MADRE TIERRA**, uniéndonos a la red de vida planetaria y a su campo toroidal.

Conectamos nuestro latido respirando juntos como **UN SOLO CORAZÓN**.





# CULTIVANDO 12 HÁBITOS saludables



# 1 SUMÉRGETE en la naturaleza

## YO SOY NATURALEZA

- ENRAÍZATE, respira desde la planta de los pies y eleva el CHI por tu canal central.
- CONECTA con la fuerza y aroma de la tierra y permite que aparezca tu animal de poder.
- ABRAZA a un árbol de corazón a corazón y escucha el mensaje que tiene para ti.

# 2 MUEVETE! BAILA TU *propio ritmo*

## YO SOY CREATIVIDAD Y VIDA

- ELIGE un momento del día para bailar y expresar tu brillo y creatividad.
- DESPIERTA todos tus sentidos para que sea la música quien dance a través de ti. Libérate y déjate llevar.
- PIES DESCALZOS, ropa cómoda y ganas de conectar con la alegría de vivir!

# 3 MEDITA

## Descubre tu estilo

### YO SOY EL QUE SOY EN MÍ

- EXPLORA tu propia forma de meditar y conectar con tu esencia divina. Mantente en ti.
- INHALA Y EXHALA PAZ, sólo observando desde la consciencia testigo.
- SIEMBRA el pensamiento semilla como tu "frase poder diaria" y decrétaelo al despertar cada mañana.

## 4

RECIBE Y  
DISFRUTA

un baño de sol

**YO SOY ENERGÍA VITAL**

- CAMINA bajo el sol con pasos presentes y en actitud receptiva.
- RECIBE el calor de los rayos en cada una de tus células, te estás nutriendo de vitamina D.
- ABRE y extiende tus brazos, el sol tiene un rol importante en la activación del corazón.

# 5 ALÍNEA Y LIMPIA tus centros energéticos

## YO SOY SALUD PERFECTA

- VISUALIZA que eres un puente de luz arcoíris que recorre tus centros energéticos, uniendo tierra y cielo.
- IMAGINA que tus órganos internos sonríen y agradecen este instante de conexión con ellos.
- PRACTICA regularmente un deporte, artes marciales o una disciplina afín con tu estilo.

# ELIGE

## ALIMENTOS

*sanos y goza  
cocinarlos!*

### YO SOY COMO ME ALIMENTO

- ELIGE alimentos y productos con alta frecuencia, idealmente orgánicos o sembrados en casa.
- REvisa la vibración de tus alimentos con tu péndulo, verás que todos son distintos.
- DISFRUTA cada bocado con calma y en actitud de placer por los sabores, aromas y colores. Ñam!

# RESPIRA Y REALIZA TU

# 7

## barrido energético

### YO SOY ARMONÍA Y ORDEN

- RESPIRA PROFUNDO, elevando los brazos y bájalos exhalando para limpiar tu biocampo.
- SAHÚMA tu casa con romero, salvia, ruda y laurel que son excelentes aromas purificadores.
- ORDENA, limpia y regala lo que ya no estás usando. Dejar ir es dejar llegar.



## 8

ESCUCHA  
LA VOZ*De tu corazón***YO SOY AMOR**

- **SINTONIZA** con la frecuencia AMOR y permite que te guíe hacia tu sentido de propósito.
- **SE FIEL** a ti mismo y sigue tu llamado con coraje. Sólo tú conoces esa ruta.
- **SÉ UN ÁNGEL** en la vida de alguien, nunca sabes cuando necesitas que uno aparezca en la tuya.

# 9 REGALONÉATE te lo mereces!

## YO SOY GOCE Y DISFRUTE

- UN BAÑO DE DESCARGA es ideal para días agotadores. Prende velas, coloca aromas, usa sal marina y romero.
- CIERRA TUS OJOS y simplemente siente como el agua lava todos tus cuerpos.
- RELÁJATE, entra en un espacio sin tiempo y sin prisa.

# 10 AGRADECE

*eleva tu frecuencia*

## YO SOY GRATITUD

- ABRAZA y elige amar.
- AGRADECE diariamente al menos por tres situaciones vividas. No importa si fueron simples o grandes eventos.
- COMIENZA a escribir tu cuaderno de gratitud. Repite con tu voz interior:

**Gracias, Gracias, Gracias!**

# 11 CELEBRA

con un sí a la vida

## YO SOY CELEBRACIÓN

- **COMPARTE** con personas que suman valor a tu vida y que están en sintonía contigo.
- **CELEBRA** el simple hecho de existir y la posibilidad de mirarse a los ojos.
- **BRINDA CON OPTIMISMO**, por el instante, la amistad y lo compartido. Un **SI A LA VIDA** y a todo lo es, es una sugerencia que regala paz interior.

# 12 INTENCIONA

*visualiza  
imagina  
crea*

## YO SOY CO-CREANDO MI VIDA

- **CIERRA** los ojos y sintoniza con aquello que deseas manifestar en tu vida y el nuevo ciclo que inicia.
- **LLÉVALO** al corazón, siente y eleva tu frecuencia. Míralo como una realidad en el ahora.
- **ACTIVA LA MAGIA** que hay en ti, abre los ojos, píntalo o escríbelo en tu cuadernos de gratitud. Hecho está!

# COMPARTE

Lorena Santandreu



## QUÉ ME MUEVE

Me mueve el propósito es inspirar a las personas a conectar con su corazón y pasión, de forma que podamos construir juntos una sociedad más sostenible, amorosa y conectada.

## MI CAMINO

Mi camino existencial me ha llevado a desarrollar diferentes facetas como Ejecutiva en el área Corporativa, Consultora, Mentora, Coach integral, Facilitadora de Biodanza y Terapeuta Transpersonal.

## FORMACIÓN ACADÉMICA

Publicista mención creatividad, Coaching PNL, Coaching de Equipos, Psicología Humanista Transpersonal, Business Mentor, Radiestesia, Sanación Cuántica con Cruz Ankh y Biodanza.

## OTROS ESTUDIOS

Terapeuta Floral, Astrología, Tarot, Canalización, Manos para Sanar y Animales de Poder.

Te invito a compartir esta guía con alguna persona especial para ti y a quién sientas que le puede aportar a su vida.

Bendiciones,  
un abrazo y hasta pronto!

# HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

*para tiempos desafiantes*

[hola@proyectosconscientes.cl](mailto:hola@proyectosconscientes.cl)

[lorenasantandreu@gmail.com](mailto:lorenasantandreu@gmail.com)

[@lorenasantandreu](#)

+569 9748 13 32

Santiago de Chile

Todos los Derechos Reservados / 2025

[www.proyectosconscientes.cl](http://www.proyectosconscientes.cl)