

# RESET ESPIRITUAL: 7 DÍAS PARA SANAR DESDE EL ÁRBOL DE LA VIDA

Un viaje interior a través de las Sefirot: amor, perdón, alegría, fe, gratitud, teshuvá y calma



## INTRODUCCIÓN:

Este cuaderno de trabajo ha sido diseñado para acompañarte en un viaje profundo y transformador a lo largo de 7 días, donde trabajarás conscientemente con las fuerzas espirituales contenidas en las Sefirot del Árbol de la Vida.

Cada día es una oportunidad para observarte, sanar, integrar, y volver a ti.

El propósito es ayudarte a reconectar con tu esencia, liberar cargas pasadas, y sembrar una nueva vibración espiritual en tu vida. Este proceso no busca perfección, sino presencia, apertura y verdad.

## ¿Qué son las Sefirot y por qué es necesario trabajarlas?

Las Sefirot son dimensiones espirituales que reflejan cómo la energía divina se manifiesta en nuestra vida cotidiana. Cada una representa una cualidad, un aspecto del alma, y un canal de transformación.

Trabajarlas conscientemente durante 7 días nos permite:

- Sanar heridas emocionales y espirituales
- Cultivar nuevas formas de vivir el amor, la fe, la calma y más
- Integrar prácticas sencillas con gran poder interior
- Reconectar con el flujo de la vida

## ¿Cómo usar este cuaderno?

- Haz una práctica por día, sin saltarte. Lo importante es la constancia.
- Dedicar 15-20 minutos por la mañana y 10 por la noche.
- Haz las prácticas propuestas con sinceridad, sin forzarte.
- Puedes escribir a mano o digitalmente.
- Al final del cuaderno, encontrarás un espacio para reflexiones libres.



+972 53-370-5360



rabinoarmoni.com



@rabinoarmoni

# ESQUEMA DIARIO DE TRABAJO (ESTRUCTURA PARA CADA DÍA):

## DÍA 1: JESED – AMOR INCONDICIONAL

### ✧ Esencia de la Sefirá: Jesed-amor

Jesed es el canal del amor expansivo, sin condiciones ni juicios. Representa el dar sin esperar, abrazar sin excluir, y abrir el corazón incluso ante lo imperfecto.

Es calor, refugio, y la certeza de que todo ser merece ser amado simplemente por ser.

### Práctica Matinal

Afirmación del día:

*"Doy amor incondicional a mí y a los demás."*

### Intención para hoy:

Escribe cómo deseas conectar con el amor incondicional hoy.

¿A qué parte de ti quieres dar más amor? ¿A quién puedes mirar hoy con más compasión?

### Ejercicio del Día: Acto de Jesed

Realiza conscientemente un acto de amor gratuito.

Ejemplos: un abrazo sincero, un mensaje de apoyo, ayudar a alguien sin que te lo pida, escucharte con ternura.

Escribe qué hiciste hoy para dar amor y cómo se sintió:

### Liberación del Pasado

Reflexiona:

- ¿Dónde sentiste que tu amor fue rechazado?
- ¿Qué creencia limitante tienes sobre merecer amor?

Escribe una frase que estás dispuesto/a a dejar ir hoy:

### Diario Nocturno

¿A quién diste amor hoy? \_\_\_\_\_

¿Cómo te transformó ese gesto? \_\_\_\_\_

¿Qué parte de ti recibió amor? \_\_\_\_\_

Frase positiva de cierre (opcional)

"Que mi amor sea luz, incluso en la sombra. Que recuerde que soy digno/a de amar y ser amado/a."

