

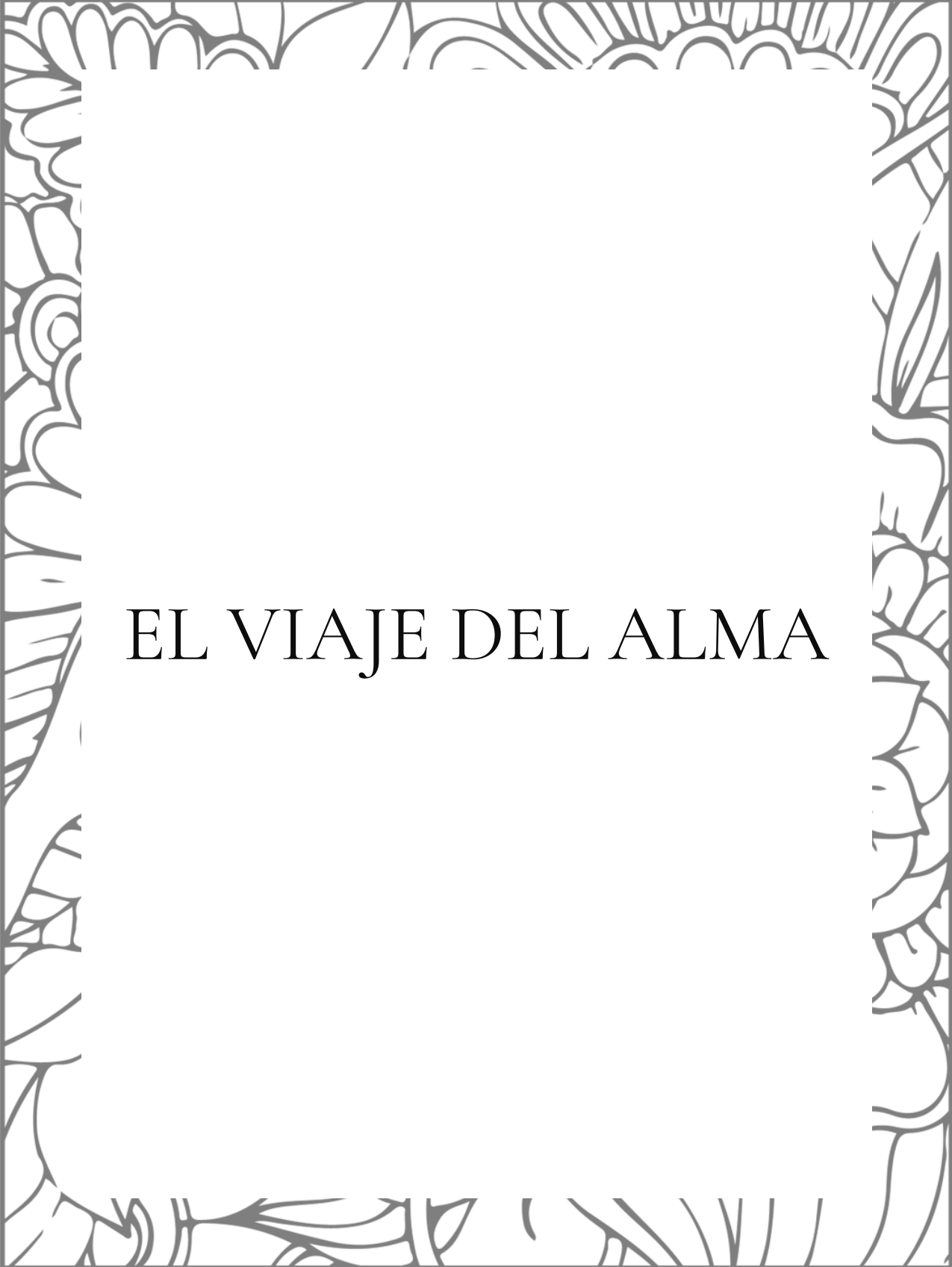


EL VIAJE DEL ALMA

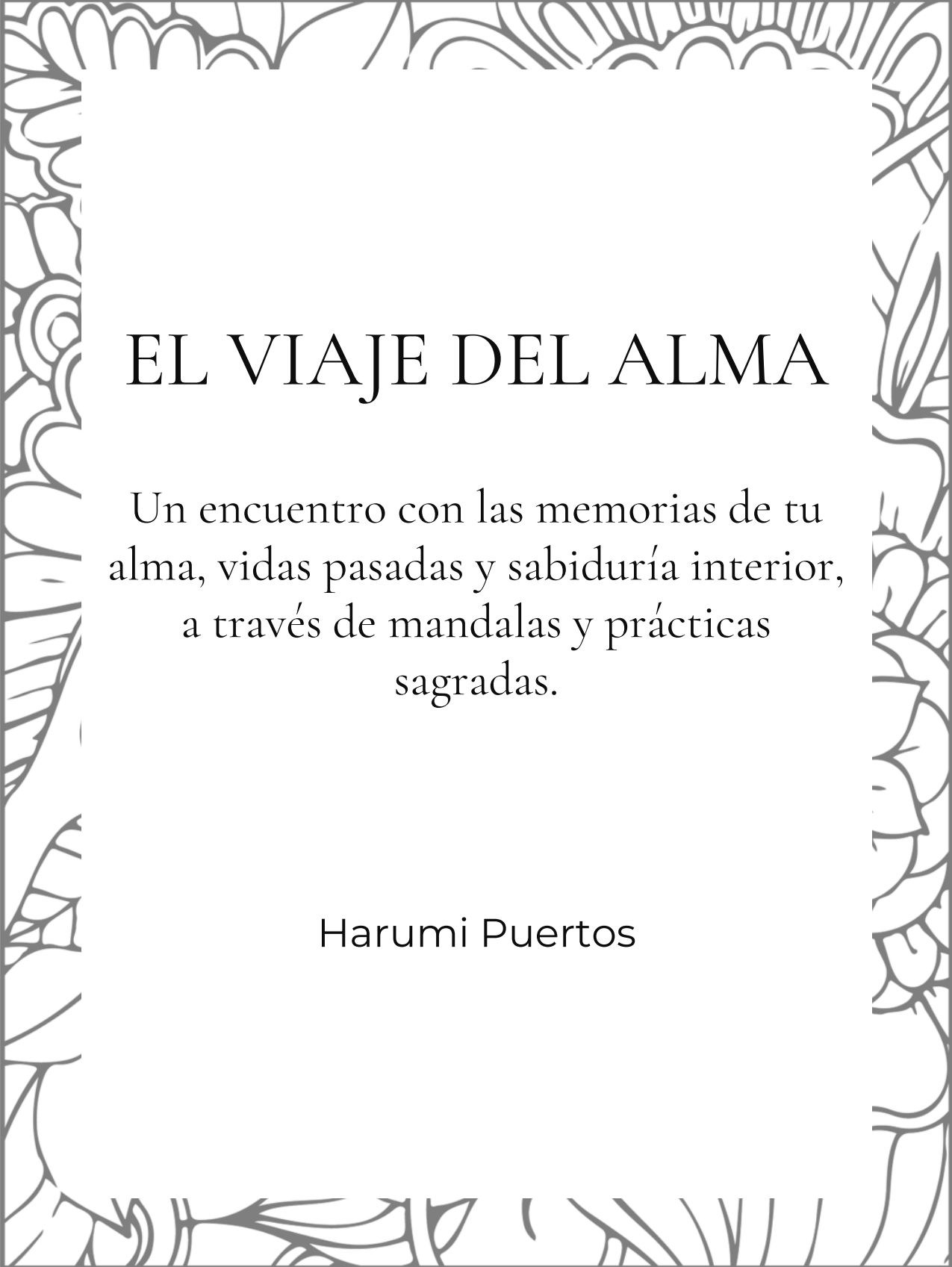
Una guía de arte espiritual para conectar con tu historia, memorias ancestrales, vidas pasadas y sabiduría interior, a través de mandalas, meditaciones y prácticas sagradas.

Harumi Puertos





EL VIAJE DEL ALMA



EL VIAJE DEL ALMA

Un encuentro con las memorias de tu
alma, vidas pasadas y sabiduría interior,
a través de mandalas y prácticas
sagradas.

Harumi Puertos

© Harumi Puertos, 2025

Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida en ninguna forma o por ningún medio, electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o de otra manera, sin el permiso previo por escrito del titular de los derechos.

Este libro está protegido por las leyes de derechos de autor.

Primera edición: Agosto de 2025

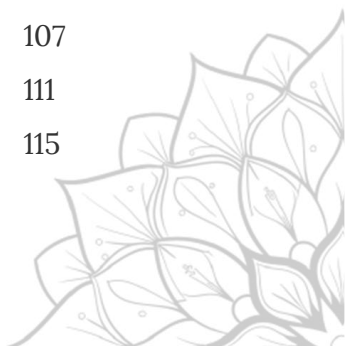
Diseño, contenido y concepto: Harumi Puertos

Contacto: rutasdelalma@gmail.com



ÍNDICE

Bienvenida	11
¿Cómo utilizar este libro?.....	12
SECCION I: LAS CINCO HERIDAS DE LA INFANCIA.....	15
Herida del rechazo.....	19
Herida de abandono.....	23
Herida de humillación.....	27
Herida de traición	31
Herida de injusticia.....	35
El niño interior.....	39
SECCION II: EL MUNDO EMOCIONAL.....	45
Miedo	49
Ansiedad	53
Depresión	57
Culpa	61
Dolor emocional.....	65
Soledad.....	69
Pérdida y duelo.....	73
Autoestima.....	77
Autocrítica.....	81
Aceptación.....	85
SECCION III: MEMORIAS ANCESTRALES.....	91
Memorias ancestrales.....	95
Lealtades invisibles.....	99
Culpas heredadas.....	103
Mandatos familiares.....	107
Exclusión en el sistema familiar	111
Secretos familiares	115



Sanación del linaje femenino	119
Sanación del linaje masculino.....	123
Heridas de la madre tierra.....	127
SECCION IV: VIDAS PASADAS.....	133
Memorias de vidas pasadas	137
Relaciones kármicas	141
Bloqueos de vidas pasadas	145
Dones olvidados	149
Ciclos no resueltos	153
Huellas de dolor antiguo	157
Liberación de votos.....	161
Elegí nacer.....	165
SECCION V: RELACIONES CONSCIENTES.....	171
Amor de pareja/almas gemelas	175
Relaciones conscientes	179
Límites sanos	183
Amor incondicional	187
Perdón en vínculos	191
Cierre de ciclos	195
SECCION VI: EXPANSIÓN PERSONAL.....	201
Amor propio.....	205
Perdón.....	209
Gratitud.....	213
Libertad.....	217
Paz interior.....	221
Alegría.....	225
Compasión.....	229
Fe.....	233
Claridad.....	237



Confianza.....	241
Esperanza.....	245
SECCION VII: CONEXIÓN ESPIRITUAL.....	251
Conexión con la Tierra	255
Los Chakras.....	259
Intuición	263
Abundancia	267
Manifestación	271
Sincronicidad	275
Sagrado femenino y sagrado masculino	279
Protección energética	283
Conexión con la energía Divina/Universal	287
Conexión con los Ángeles	291
Conexión con los Guías Espirituales	295
Conexión con el Yo Superior.....	299
SECCION VIII: PROPÓSITO Y TRANSFORMACIÓN.....	305
Renacimiento	309
Transformación	313
Propósito del alma	317
Despertar espiritual	321
Camino del alma	325
Libertad interior	329
Presencia	333







BIENVENIDO

Estás a punto de iniciar un viaje que transformará tu manera de mirar tu historia... y de habitar tu alma.

Estás ante un mapa sagrado que te llevará a recorrer los senderos de tu alma a través del arte, la introspección y la conexión espiritual.

En este viaje no caminarás solo. Estarás acompañado por la sabiduría de tu corazón, la guía de tu Yo Superior y la energía arquetípica de cada tema trabajado.

La travesía comienza en las raíces: exploraremos **las cinco heridas de la infancia** que marcaron nuestros vínculos y percepciones más profundas. De ahí viajaremos hacia el cuerpo emocional para abrazar **las emociones intensas** como el miedo, la ansiedad o la tristeza. Luego, atravesaremos las capas invisibles de nuestra historia familiar con la energía de **las memorias ancestrales**, y más allá aún, nos sumergiremos en los ecos de **vidas pasadas** que aún laten en nuestro presente.

A mitad del camino nos encontraremos con la luz del alma: mandalas que activan nuestra **conexión espiritual**, nuestra relación con los ángeles, los chakras, y el propósito del alma encarnada. Después, miraremos hacia nuestros espejos más cercanos: los vínculos. Allí sanaremos y honraremos **las relaciones del alma**, las lealtades, las almas gemelas, los pactos invisibles.

Cuando la sanación nos haya abierto nuevas alas, exploraremos las tierras de la **expansión personal**, donde sembramos amor propio, gratitud, libertad, compasión y confianza. Y finalmente, llegaremos al último portal: **la transformación**, donde descubrimos el propósito, soltamos el pasado y encendemos la luz que venimos a compartir con el mundo.

Cada sección incluye reflexiones, afirmaciones, rituales simbólicos, preguntas de reflexión y la guía de un mandala listo para ser pintado con intención.

Este es un libro para leer con el alma, sentir con el corazón y activar con la energía de tus manos...

¡Disfruta el proceso!

¡Mil gracias por estar aquí!

Harumi Puertos



¿CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO?

Un ritual de pintura consciente del alma

Este libro es un templo para reencontrarte con tu alma a través del arte sagrado. Cada mandala ha sido intencionado para guiarte en un proceso de transformación interior, de reconexión con tu energía espiritual y de sanación profunda.

Para aprovechar plenamente los tesoros que cada página te ofrece, te propongo seguir este camino ritual, a tu propio ritmo y con presencia amorosa:

1. Elige con el corazón

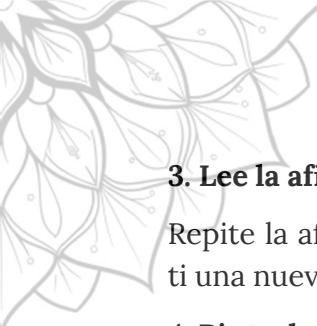
Deja que sea tu intuición quien guíe qué mandala trabajar. Puedes abrir el libro al azar, o bien elegir un tema que resuene con tu momento presente o llevar el libro paso a paso de principio a fin o como un taller de transformación interior profunda. Tu eliges.

2. Realiza el ritual de preparación

Cada tema viene acompañado de un pequeño ritual simbólico. Este acto sencillo abrirá un espacio sagrado y te ayudará a conectar con la energía del mandala. Puedes encender una vela, usar aceites esenciales, colocar cristales o simplemente respirar profundamente. El ritual no es obligación, sino una invitación a transformar lo cotidiano en sagrado.

Acompaña tus rituales con la Playlist que diseñamos especialmente para este fin y que podrás escuchar en Spotify. Solo escanea el siguiente código para acceder.





3. Lee la afirmación con consciencia

Repite la afirmación conscientemente mientras pintas. Esto permite integrar en ti una nueva programación en el subconsciente.

4. Pinta desde la presencia

Este momento es tu oportunidad de transformación. No hay prisa ni reglas. Los colores que te sugerimos para cada mandala, son solo eso, una sugerencia, pero si tu te sientes atraído por determinado color o combinación, hazlo, sigue tu intuición, escoge los colores que tu alma necesite, incluso si “no combinan”. La pintura no es solo arte: es una forma de transmutación emocional y energética.

Hemos diseñado una playlist distinta para cada sección, según la energía que estemos trabajando y que podrás escuchar en Spotify. Conecta con ella si así lo deseas o elige tu propia música para pintar.

5. Elige el medio para pintar

Eres libre de elegir el medio con el cuál pintar, tu decides si lo haces con lápices de colores, acuarelas, acrílicos, pasteles, etc. Tu decides si pintar directamente en el libro y llevar así un registro o transfieres los diseños a otro tipo de papel que pueda sostener otro tipo de pintura. El mandala es una herramienta de introspección, reflexión y transformación interior pero al mismo tiempo puede ser también una obra artística.

6. Escucha la voz del alma

Mientras pintas, es posible que surjan sentimientos, recuerdos, palabras o imágenes del pasado. Puedes anotar todo alrededor de tu mandala o en la siguiente página que intencionalmente hemos dejado en blanco para este fin. Todo lo que surja y lo que anotes te hablará de lo que estás trabajando y ha salido a la luz. ¿Qué emociones despertaron? ¿Qué mensaje sientes que te ha dejado?

7. Crea un espacio de reflexión

Te sugiero que antes de pintar tu mandala leas las preguntas que se incluyen en el apartado de “*Diálogos del Mandala*” con la finalidad de dejar sembrada la idea en tu subconsciente y que estas preguntas puedan responderse más profundamente cuando termines de pintar. Estas preguntas no buscan respuestas “correctas”, sino ayudarte a descubrir tu verdad interior. Escribir después de pintar ancla la transformación y abre un canal profundo con tu inconsciente.

7. Cierra con gratitud tu mandala

Agradece el proceso. Puedes cerrar con una respiración consciente, una oración, o simplemente colocando tus manos sobre el mandala y enviando amor. Has creado algo sagrado que lleva impresa tu energía.

Recuerda: cada página de este libro es un espejo, un oráculo y un camino. Te está esperando para ser activado con tu energía. No hay forma “correcta” de hacerlo, sólo tu forma verdadera.

8. Una meditación final

Al final de cada sección encontrarás una pequeña meditación con el propósito de sellar el trabajo realizado durante toda la sección. Puedes leerla y comprender el proceso de la meditación para realizarla después o puedes grabarla con tu voz para guiarte a ti mismo. Lo ideal es que puedas realizar esta meditación en la noche, antes de dormir, para que el subconsciente se quede procesando el cambio mientras duermes.

Puedes acompañar tus meditaciones con música, si así lo deseas, escanea el siguiente código para acceder a la lista de reproducción que hemos diseñado para los momentos de meditación y que encontrarás en Spotify.

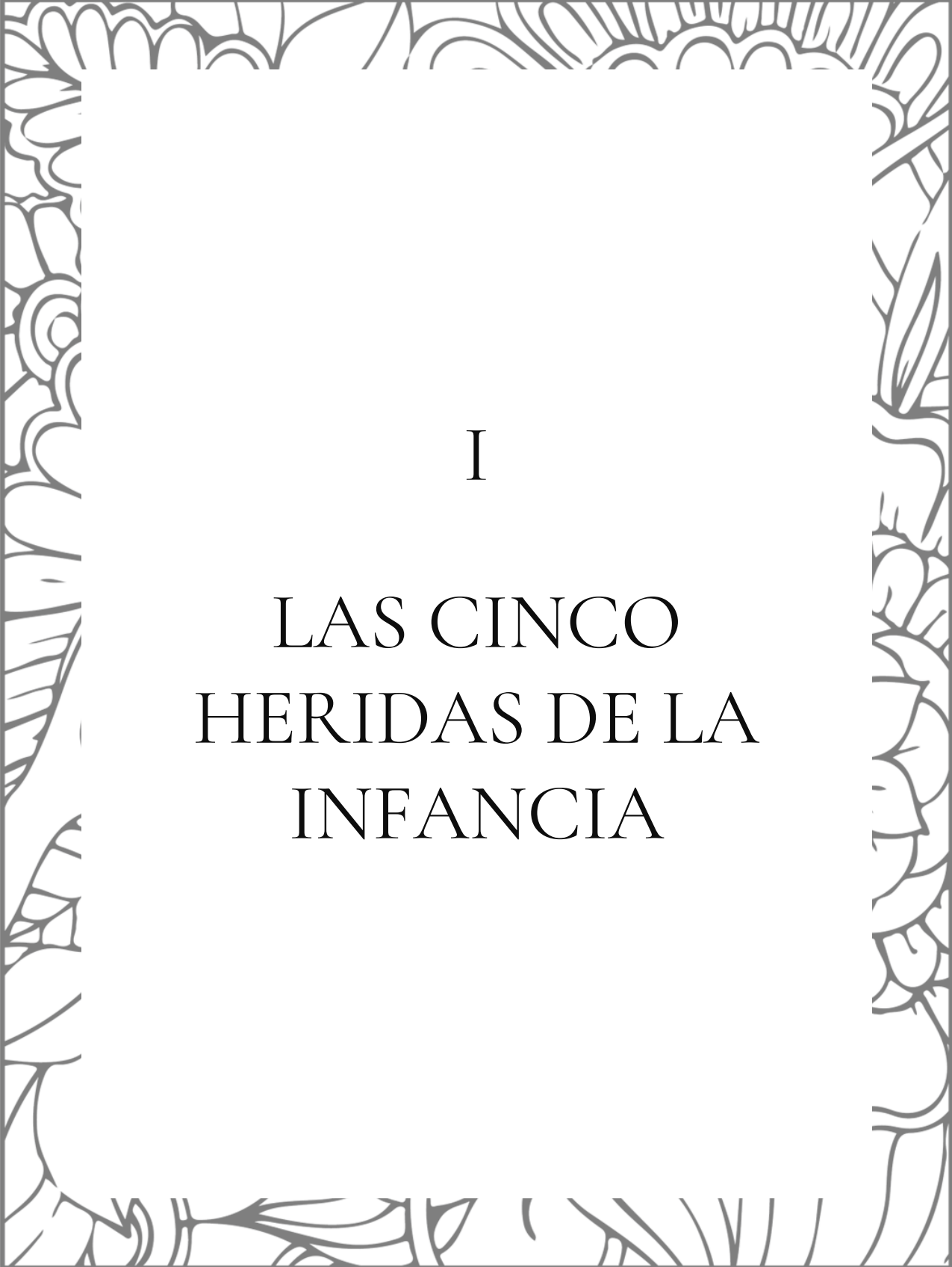


Este es tu espacio.

Este es tu ritual.

Esta es tu alma desplegándose en colores...

¡Bienvenido!



I

LAS CINCO
HERIDAS DE LA
INFANCIA



INTRODUCCIÓN

Desde el instante en que llegamos al mundo, comenzamos a tejer una historia única, impregnada de amor, aprendizajes... y también de heridas. Las primeras experiencias emocionales, especialmente aquellas que vivimos con nuestros cuidadores primarios, van dejando marcas profundas en el alma. Estas huellas, invisibles a simple vista, se convierten en patrones que moldean nuestra forma de amar, de defendernos, de vincularnos... y hasta de alejarnos de nosotros mismos.

En esta sección, te invito a explorar con compasión y valentía las cinco grandes heridas del alma en la infancia: el rechazo, el abandono, la humillación, la traición y la injusticia. Cada una de ellas representa un lugar sagrado que espera ser mirado, comprendido y abrazado. No con juicio ni con culpa, sino con la ternura que merece ese niño o niña interior que un día sintió que no era suficiente, que no era visto, protegido o valorado.

Sanar estas heridas no implica negar lo vivido, sino permitirnos transformar el dolor en sabiduría, la rigidez en ternura y la desconfianza en conexión.

Al pintar estos mandalas, estarás trazando un mapa amoroso hacia tu pasado, no para quedarte en él, sino para liberarlo. Cada línea, cada color y cada afirmación representarán una visita a diferentes sitios de tu historia para que, a través de la compasión, puedas reparar y liberar.

Este es un viaje de regreso a ti. A tu esencia intacta. A ese lugar dentro de ti que, incluso en medio del dolor, siguió creyendo en la posibilidad del amor, de la paz y de la sanación.

Porque tú no eres tus heridas. Eres el alma que decidió sanarlas.



Si así lo deseas, escanea este código para acompañar tus ejercicios con una lista de reproducción de Spotify diseñada especialmente para esta sección.

*“Honro mi inicio,
cada paso en la sombra
y cada destello de luz
que me guía hacia mí
mismo.”*



HERIDA DE RECHAZO

Esta herida nace en los momentos en que sentimos que nuestra existencia no fue bienvenida, que no encajábamos o que simplemente no éramos suficientes para ser amados. El alma rechazada aprende a esconderse, a minimizarse, a desconectarse.

Sanar esta herida es comenzar a regresar a casa, abrazando cada parte negada con ternura. Es un llamado a reconocerte digno, presente y profundamente merecedor de ocupar tu lugar en el mundo.

SUGERENCIA DE COLORES

- ❖ **Rosa suave, blanco puro, verde menta:** ternura, aceptación y amor propio.
- ❖ **Lila claro y celeste:** presencia sutil, suavidad del alma.

RITUAL PARA PINTAR

- ❖ Enciende una vela blanca y una gota de aceite esencial de lavanda o rosa en el pecho, sobre el corazón.
- ❖ Mírate en un espejo, observa tu reflejo con suavidad y di: *“Hoy te veo. Hoy te reconozco. Ya no necesitas esconderte. Eres profundamente amado y bienvenido en este mundo.”*
- ❖ Mientras pintas, realiza cada trazo con la intención de integrar en ti algún aspecto que haya sido rechazado.
- ❖ Al terminar, coloca tus manos sobre el mandala pintado. Agradece a tu alma por mostrarse y por sanar. Puedes decir: *“Estoy listo para recibir el amor que antes me negué. Me abrazo por completo.”*

Afirmación

“Me reconozco valioso y digno de amor. Ya no me abandono. Hoy me acepto con todo lo que soy.”

DIÁLOGOS DEL ALMA

¿Cuáles son mis primeros recuerdos donde me sentí no deseado o excluido?
¿Qué edad tenía y quienes estaban presentes?

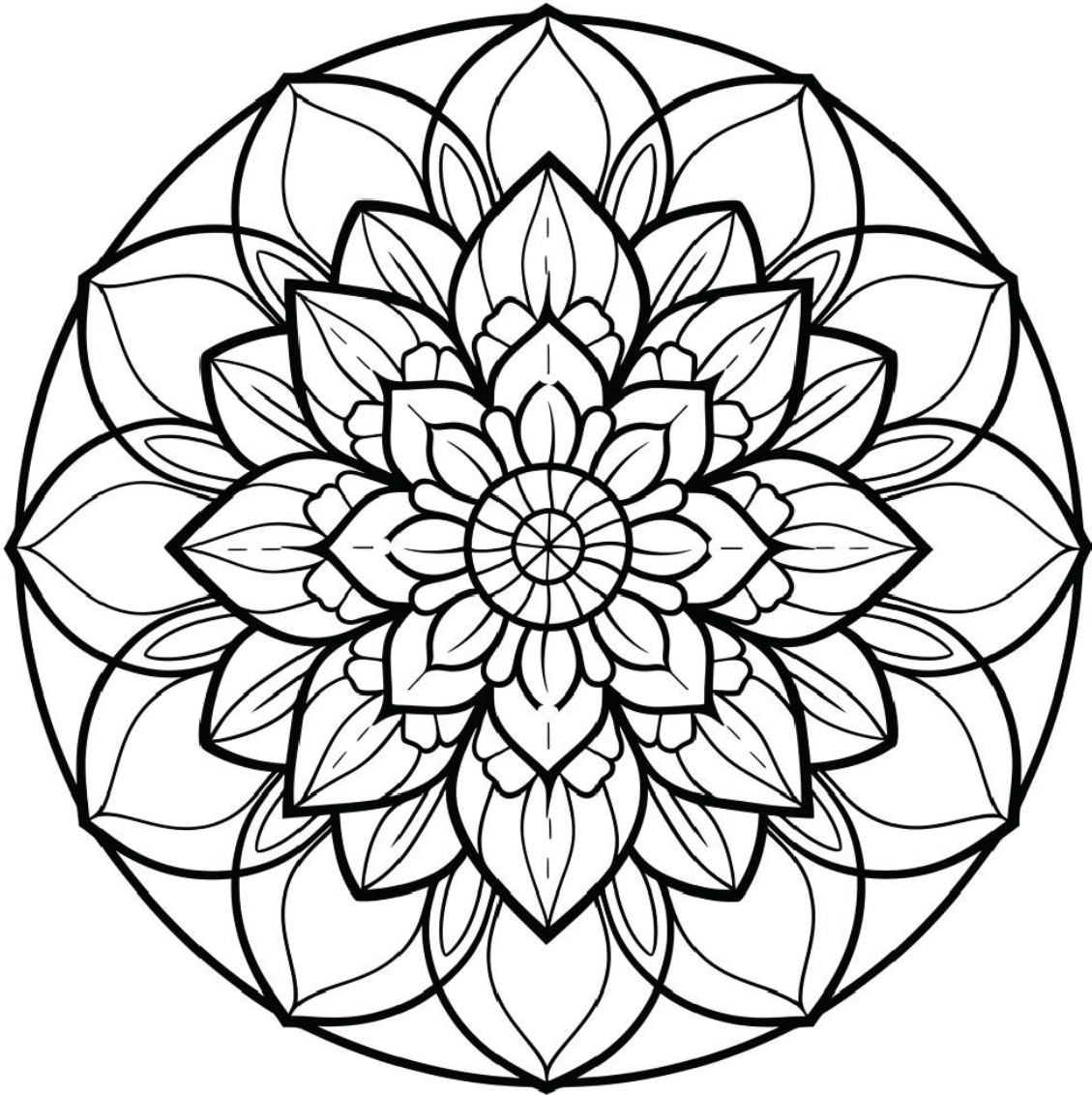
¿Qué palabras o actitudes de los demás he interpretado como rechazo a lo largo de mi vida? ¿Podrían haber tenido otro significado?

¿De qué manera me he rechazado a mí mismo en pensamientos, elecciones o relaciones?

¿En qué momentos me he sentido “demasiado” o “insuficiente” para los demás?
¿Qué parte de mí intenté esconder para ser aceptado?

¿Qué protectores internos he desarrollado para no volver a sentirme rechazado?
(Por ejemplo: aislamiento, perfeccionismo, complacer, huir, etc.)

¿He rechazado a otros por miedo a ser rechazado primero? ¿Qué aprendí de esa experiencia?



HERIDA DE ABANDONO

La herida de abandono nace cuando sentimos que nos dejaron solos emocional o físicamente, sin contención ni presencia afectiva. De niños, esta ausencia puede marcar profundamente nuestra seguridad, llevándonos a temer la soledad y a depender del otro para sentirnos valiosos.

Sanarla implica regresar a nuestro centro, aprender a estar con nosotros mismos con amor y convertirnos en la presencia que siempre anhelamos.

SUGERENCIA DE COLORES

- ❖ **Amarillo cálido, caramelo, rosa anaranjado:** calor, contención y estabilidad emocional.
- ❖ **Verde oliva, tierra clara:** anclaje y presencia.

Elige colores que te hagan sentir acompañado y seguro.

RITUAL PARA PINTAR

- ❖ Enciende una vela blanca o rosa y pon junto al mandala un cuarzo rosa o piedra luna y di: “Hoy estoy aquí para mí. No me dejo solo”.
- ❖ Mientras pintas, respira lentamente y deja que cada trazo sea un gesto de amor hacia ti. No hay prisa. Solo presencia.
- ❖ Mientras pintas, repite en silencio: “Soy suficiente para mí mismo”, “Hoy me acompaño con amor”, “La soledad es un portal hacia mi luz interior”.
- ❖ Coloca tu mano sobre el corazón y otra sobre el mandala pintado. Di mentalmente: “Nunca más me abandono. Hoy elijo ser mi propio hogar.”
- ❖ Permanece en silencio unos instantes, permitiendo que esta promesa se selle en tu alma.

Afirmación

*"Soy mi propia compañía. Me abrazo en cada instante.
Hoy estoy aquí para mí."*

DIÁLOGOS DEL ALMA

¿Qué figuras importantes en mi infancia o adolescencia me hicieron sentir emocional o físicamente abandonado?

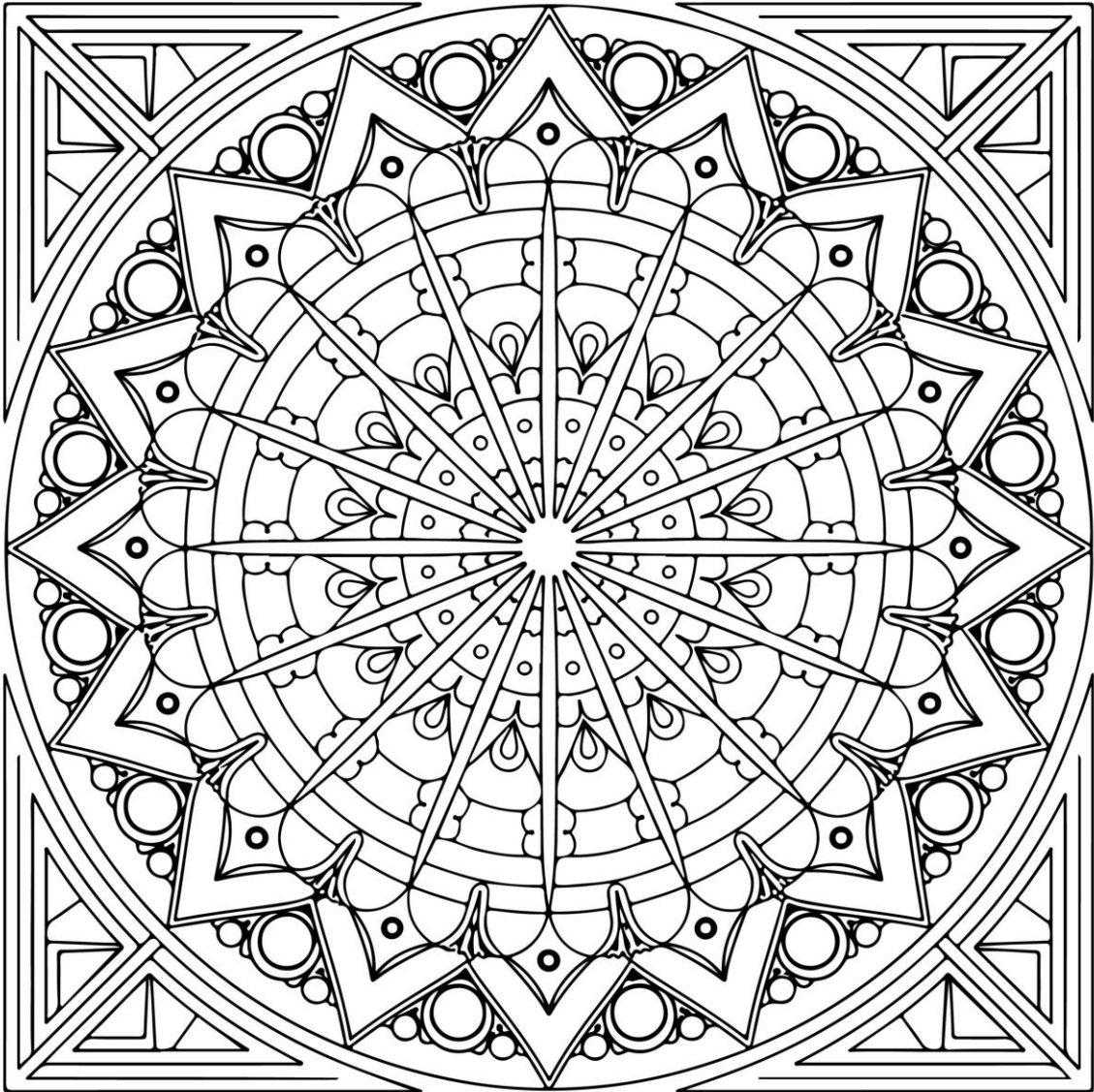
¿De que manera he aprendido a “sobrevivir” el abandono? (Ej. Dependencia emocional, miedo a estar solo, necesidad de aprobación, etc.)

¿He abandonado partes de mí mismo para mantener una conexión con otros?
¿Cuáles?

¿Qué necesidades emocionales no fueron cubiertas en mi infancia? ¿Cómo puedo empezar a atenderlas yo mismo desde el amor adulto?

¿Qué tipo de relaciones atraigo desde esta herida? ¿Me vinculo desde el miedo o desde la plenitud?

¿Qué puedo hacer hoy para elegirme, sostenerme y estar presente para mí mismo de forma profunda y amorosa?





MEDITACIÓN

1. Cierra los ojos... y toma una respiración profunda. Siente cómo el aire entra y sale de tu cuerpo... sin prisa, sin esfuerzo, solo respirando...
2. Imagina ahora que entras en un espacio muy especial. Un lugar cálido, seguro, donde todo es suave, silencioso y luminoso.
3. Allí, frente a ti, ves a una niña... o un niño. Tiene tus ojos... tu energía... Es tu niño o niña interior. Esa parte de ti que sintió tanto y comprendió tan poco.
4. Acércate con suavidad... Obsérvalo...¿Cómo se ve? ¿Cómo se siente?
5. Sin decir nada aún, solo extiende tus brazos... y abrázalo. Abrázalo como nadie lo abrazó. Abrázalo como siempre necesitó.
6. Y ahora, míralo a los ojos... y dile, con todo tu corazón: *“Estoy aquí para ti. No volverás a estar solo. Te veo. Te escucho.”* Dile que ya no tiene que cargar solo con el dolor, el miedo o el rechazo. Dile que ya no está solo.
7. Quédate un instante sintiendo este encuentro... Respira con el... Permítele sentir tu calor, tu presencia, tu promesa. Siéntelo fundirse contigo, integrarse en tu corazón, en tu energía. Ya no está separado, ahora caminan juntos. Tu yo adulto y tu niño interior.
8. Respira profundamente, siente la dulzura de este reencuentro. Agradece. Honra tu valentía.
9. Cuando estés listo... vuelve poco a poco al momento presente.

Has dado un paso profundo hacia tu sanación.

*"Reconozco mi historia con amor
y compasión.*

*Honro mi herida, la abrazo, y le
 doy permiso para transformarse en
 luz."*



El Viaje del Alma

Una guía de arte espiritual para conectar con tu historia, memorias ancestrales, vidas pasadas y sabiduría interior, a través de mandalas, meditaciones y prácticas sagradas.

Este libro representa un profundo viaje de transformación a través del cuál recorreremos los pasajes más íntimos del alma.

A través del arte, la introspección, los rituales, la meditación y la reflexión, trabajaremos: Heridas de la infancia, emociones contenidas, memorias transgeneracionales, vidas pasadas y las relaciones del alma.

De igual forma conectaremos con nuestros aspectos de luz, como: Abundancia, sincronicidad, intuición, conexión con los ángeles y guías espirituales.

Al final de la travesía trabajaremos con nuestra transformación, el propósito del alma, el despertar espiritual, la reconexión y el renacimiento.

Cada mandala está acompañado de afirmaciones poderosas, rituales simbólicos, meditaciones escritas, ejercicios de introspección y temas esenciales del alma.

Este viaje te ayudará a:

- ❖ Liberar cargas emocionales y karmas del pasado
- ❖ Reconectar con tu linaje y tus dones espirituales
- ❖ Transmutar el dolor en sabiduría
- ❖ Cultivar amor propio, claridad y propósito
- ❖ Despertar tu luz interior y activar tu conciencia creativa

Estás a punto de iniciar un viaje que transformará tu manera de mirar tu historia... y de habitar tu alma.