



...

WORKBOOK

Bienvenida a la experiencia para despertar tu salud física y emocional a través de hierbas y especias con una mirada védica.

- ✓ Imprime este archivo
- ✓ Organiza y reserva tu espacio para recibir tus clases sin interrupción
- ✓ Destina 20 minutos al día para trabajar en este workbook y las tareas sugeridas.



...

ME PRESENTO



Mi nombre es Ma. Fernanda Bueno, estudio Ayurveda desde el año 2000, con Maestros de India, Argentina y fui la promotora de esta medicina en Ecuador invitando junto con hospitales y el apoyo de varias entidades a Escuelas internacionales convirtiéndome así en pionera del Ayurveda en mi país. Actualmente soy directora y propietaria, educadora y coach védica del centro de miles de personas que se educan, sostienen, y sanan con estas herramientas y colaboradora del proyecto Mujer a Mujer de Unesco. Para unirte a nuestra comunidad, beneficiarte de nuestros espacios gratuitos y estar al día con este camino de vida sólo debes seguirnos en nuestras red





Mi nombre es Nancy Posada, Naturópata y coach védico, estudiante de ayurveda desde el año 2017. Mis estudios han girado entorno a la Medicina Tradicional China y en los últimos tres años, ha sido el ayurveda y la guía de mi maestra Ma. Fernanda Bueno las que han permitido tener una visión mucho más amplia de la importancia de sanar y transformar de la mano de lo simple y natural para vivir en unidad.

Este año me incorporé al Wah como parte de sus docentes.



QUÉ ES AYURVEDA?

Es una medicina de autosanación reconocida por la OMS que se la conoce como la Ciencia de la Vida. Y sí es una ciencia donde tu camino a cambiar hábitos para el cuerpo o la mente, sanarte, conocerte son un paso a paso que se diseña para que cada herramienta se integre a tu vida cotidiana. Es un camino para comprender la vida y conocer cómo transitarla que incluye romper creencias, identificar tus aprendizajes, herbología, sanar relaciones, desintoxicación, espiritualidad universal, equilibrio de las emociones, mindfulness, imanejo de la energía y la inmunidad entre muchos otros temas y uno de ellos la Abundancia.

Nuestros 7 principios te servirá conocerlos para que semana a semana integres uno de ellos en tu vida.

1 Nuestro estado natural es el bienestar espiritual, emocional y físico donde nuestro cuerpo tiene la inteligencia de recordarlo.

2 Todo lo que está presente en tu vida es una oportunidad de aprendizaje.

3 La auto observación y salir de tu zona cómoda son el corazón para tu trascendencia y salud.

4 Comprender la relación entre los síntomas de tu cuerpo, las circunstancias de tu vida y tus aprendizajes pendientes nos permite tener paz.

5 Los tres ingredientes para la vida feliz y sana son: cuidar nuestra energía vital y nutrir la mente con la información de sabiduría y entrenamiento.

6 La naturaleza y sus cinco elementos son nuestros maestros.

7 No sabemos nada (la realidad es tan grande que, incluso teniendo herramienta, y sabidurías milenarias compartimos la importancia de mantenernos en humildad y receptivos a comprender la verdad universal con mayor entendimiento.

Este workbook es tu espacio sagrado de trabajo, no deberás entregarlo a nadie así escribe y libera ideas y emociones en el como un diario privado.

Me Comprometo a completar este curso en:

- 5 días en dos semanas
- 5 días en 1 mes
- 5 días en 5 semanas

Otro (escribe aquí tu tiempo y días de compromiso para ver cada clase

• • •

COMENCEMOS CON TU PROCESO!

Notas/frases que no quiero olvidar:



• • •

PRIMER DÍA DE TALLER

Las Hierbitas y su orden sagrado

He tomado este taller para que (ojo no por que)

¿Cuál es tu relación con fármacos y hierbitas actualmente en tu vida?

¿Define todos los pasos que has tomado para crear algo, un cuadro, un proyecto?

Observa en tu entorno 2 situaciones, cosas, personas, animales donde aprecias cada elemento y describe cómo

SIGNIFICADO	Cómo se ve, que características tiene?
--------------------	---

Eter

Aire

Fuego

Agua

Tierra

Abundancia

Four horizontal red bars stacked vertically, intended for taking notes or reflections related to the 'Abundancia' section.

• • •

TAREAS SUGERIDAS

- Comprométete a cada día elegir un principio de los que están en la introducción para integrar en tu vida.
- El día en el que trabajes con el principio " Los 5 elementos son mis maestros" ofrécele una limpia o protección de su espacio a alguien o el tuyo.

¡FELICITACIONES HAS COMPLETADO TU PRIMER DÍA Y CONOCES CÓMO CUIDAR TUS ESPACIOS!

• • • **SEGUNDO DÍA DE TALLER: Las hierbitas, sus sabores y beneficios para la mente**

¿ Qué sabor prefiero elegir en mis comidas o siento antojos por?

Cuáles preocupaciones mentales predominan en mi vida: inercia y depresión, estrés e hiperactividad, ansiedad y nerviosismo?

• • •

TAREAS SUGERIDAS

- Integra una hierbita y un sabor en tu vida esta semana para observar y cuidar tu salud emocional y mental.
- Prepara un ramo con tres hierbitas y regala de forma anónima con una persona con la que no estés en paz.
- Cada día sostén tu mente de uno de los principios que compartimos en nuestra comunidad.

• • •

¡FELICITACIONES HAS RECIBIDO INFORMACIÓN DE SABIDURÍA, CONOCES QUE EN TU COCINA ESTÁ TU FARMACIA Y CONCLUIDO EL SEGUNDO PASO.

TERCER DÍA DE TALLER: Conoce las hierbitas que necesitas para tu constitución.

Ya tienes identificada tu constitución, ahora identifica tu digestión.

• • •

TAREAS SUGERIDAS

- Haz una lista de 2 o 3 hierbitas para tratar acumulación de tu dosha.
- Elige una hierbita de acuerdo a tu dosha para cuidar tu agni.
- Encuentra una frase con la cual te vas a recordar cómo equilibrar tu naturaleza.
- Ponte en acción y cambia un fármaco que utilizas para un síntoma leve, por una hierbita; cuéntale a tu familia y amigos de este cambio.

¡FELICIDADES CON ESTA INFORMACIÓN YA SABES CÓMO CUIDAR DE TU DIGESTIÓN Y HAS DADO TU TERCER PASO!

• • •

CUARTO DÍA DE TALLER: Forma de preparar hierbitas y su uso terapéutico.

Ya conoces las diferentes maneras de preparar tus medicinas con las hierbitas, cual es tu preferida?

• • •

TAREAS SUGERIDAS

- Anímate a preparar una misma hierbita de dos maneras diferentes, anota cual es tu favorita y porque?
- Identifica en base al efecto terapéutico que buscas en la preparación anterior, cuál es el horario perfecto para disfrutarla.
- Recuerda auto observarte
- Prepara una fórmula con mucho amor utilizando todo lo aprendido y regala a alguien a quien tienes mucha gratitud.

¡VAS POR BUEN CAMINO, YA SABES PREPARAR TUS PROPIAS MEDICINAS EN CASA! YA DISTE TU CUARTO PASO!

QUINTO DÍA DE TALLER: Soy causa y no efecto: uso espiritual de las hierbitas.

En este recorrido de conocimiento y sanación de la mano de las hierbitas, que has aprendido de ti?, de tus hábitos? de tus emociones?

• • •

TAREAS SUGERIDAS

- Haz un pequeño escrito en forma de cuento, poesía, anécdota o parábola para describir tu experiencia de estas semanas con las hierbitas.
- Identifica tus creencias en relación a tu salud.
- Escribe un ejemplo de cómo sería un área de tu vida siendo tu causa y no efecto de ella.
- Comparte tus auto descubrimientos, muéstrate vulnerable, recuerda y vive siempre los 7 principios que has trabajado en este curso.

**LO LOGRASTE!! AHORA PUEDES SANAR CON LAS HIERBITAS, AHORA TU FARMACIA ESTÁ EN TU JARDÍN, ESTÁ EN TU CASA.
GRACIAS.**

Mantente conectado a nuestra comunidad, donde siempre nutrimos tu conciencia, entrenamos y prevenimos a través del sentir del cuerpo y la medicina ayurveda.



NOTAS:

Escribe tus apuntes en esta página:

