

...

## WORKBOOK WHOLY HEALTH

- ✓ Imprime este archivo. Te recomendamos tener un cuaderno para que a modo de diario respondas las preguntas del workbook, así si deseas no lo imprimes y lo estudias digitalmente para cuidar el medio ambiente.
- ✓ 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.

...

## QUÉ ES AYURVEDA?

Es una medicina de autosanación reconocida por la OMS que se 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, manejo de la energía y la inmunidad entre muchos otros temas y uno de ellos la transformación de tu mente.

...

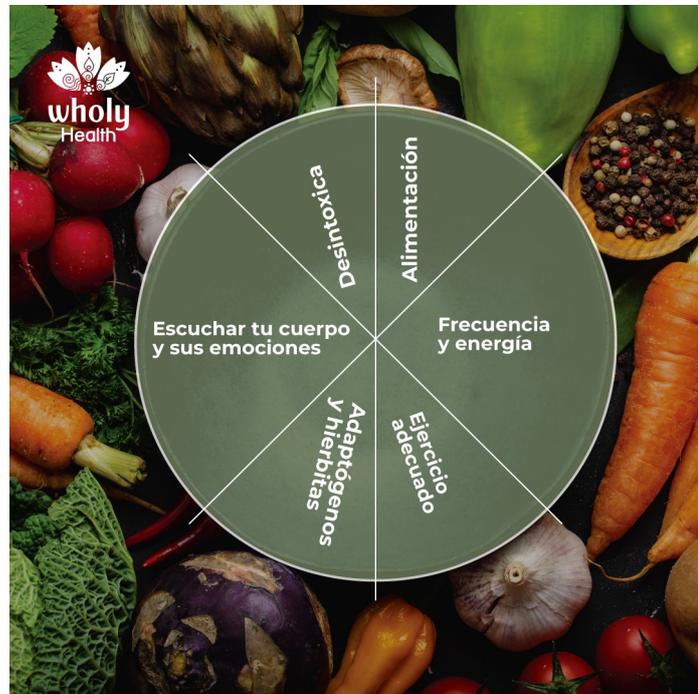
## 7 PRINCIPIOS

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.

...

## ¿QUÉ ES WHOLY HEALTH?

- Un programa que integra los 6 pilares para una vida sana para tu cuerpo, mente y emociones.
- Talleres holísticos graduales para integrar a tu vida prácticas para vivir en bienestar.
- Hacerte cargo de tu salud, prevenir y reducir las visitas al médico.



- Información de sabiduría para cambiar hábitos de forma fácil y práctica.
- Cultivar tu consciencia para vivir en tu estado natural de bienestar.

## 6 PILARES PARA TU SALUD EMOCIONAL, FÍSICA Y ESPIRITUAL.

- Cocina Ayurveda
- Detox
- Uso de aceites esenciales
- El lenguaje de tu cuerpo y las emociones
- Herbología
- Re-conexion de tu cuerpo para vivir en bienestar

...

## ¿QUÉ NO ES WHOLY HEALTH?

- Un programa express mágico que resolverá tus problemas.
- Terapia personal para tratar temas específicos.
- Información estandarizada sobre la salud.
- Creer que solo eres resultado de tu salud y no la causa.

## EQUIPO ACADÉMICO WHOLY HEALTH



### Ma. Fernanda Bueno

Fundadora de Wah Ayurveda, investigadora y practicante del coach ayurveda por más de 18 años, ha acompañado procesos de sanación física y emocional a través del Yoga y del Ayurveda desde el 2008. Su entrenamiento lo realizó en la India y luego en los Estados Unidos, estudiante y autodidacta de la filosofía ayurveda con base y fundamento de varios filósofos e investigadores. Promotora constante de seminarios, talleres y entrenamientos en Ecuador con el soporte de médicos de Argentina para la difusión y expansión de la filosofía ayurveda. Facilita el coach Ayurveda y dirige la escuela de Ayurveda.



### Claudia Durán

Psicóloga Clínica, máster en terapia familiar sistemática y facilitadora de la información de magia del amor. Claudia ha integrado las enseñanzas de la filosofía y coaching védico conjuntamente a la terapia del rakiram en su consulta privada. Claudia es una de las primeras terapeutas de rakiram Ecuador y su trabajo también se extiende a talleres, asesoría empresarial entre otros. Como educadora en nuestro espacio Claudia forma a personas en Chakraterapia en módulos intensivos una vez por año, tanto a personas que buscan la recuperación energética como aquellos que quieren servir con esta herramienta.



### Adriana Durán

Coach Ayurveda, estudiante del Wah desde que inició. Durante ocho años ha trabajado con la empresa japonesa Nihon Kenko Corporation, la comunidad más grande de bienestar; asesorando a cientos de personas con productos que promueven hidratación, aire puro, descanso reparador y balance energético; desde una filosofía oriental milenaria para la salud. En el 2018 combina los aprendizajes en Ayurveda con la experiencia que ha recolectado como deportista, de esta forma nace el primer curso, El Deporte como Medicina para el Alma.

...

## EQUIPO ACADÉMICO WHOLY HEALTH



### Charm Tello

Comunicadora organizacional, Sommelier, Wedding planner y mentora de parejas conscientes. Inició su despertar a través del Reiki desde 1997 hasta la actualidad. Participante y colaboradora en Constelaciones Familiares desde el 2015 al 2018. En el 2019 inicia su camino en el Ayurveda en la Formación de Coaching de esta ciencia ancestral. Su propósito es acompañar a otros en el despertar y transformación de su consciencia ya que considera que esto es lo que le permite al ser humano trascender en la vida.



### Rosario Vásquez

Luego de un largo camino en la empresa privada, encontró su sendero espiritual en la hermosa enseñanza de Un Curso de Milagros bajo la dirección de Ken Wapnick. Su título en Pedagogía de la UTPL e Hipnoterapia del AHA en California son ahora herramientas adicionales para su aprendizaje del apasionante Ayurveda. Actualmente está completando la formación de Coach para dedicarse a tiempo completo a ofrecer las terapias de sanación aprendidas como el Abhyanga, Marmaterapia, Aromaterapia y Ritos Sagrados.



▼  
**Detox**

## **WORKBOOK DETOX**

Desintoxica tu cuerpo y mente, resetea tu energía y vida.

---

Cada día revisa por favor los principios al inicio del workbook y escoge uno para tenerlo en cuenta. Un principio por día por 365 días, así serán parte de tu vida para siempre.

•••

### **RESPONDE:**

1. ¿Cómo siento mi piel?

2. ¿Cómo siento que están mi colon, intestinos, hígado, vesícula, páncreas, baso, estómago, esófago, pulmones, garganta, etc.? Haz un scan de tu cuerpo y anota tu sentir.

3. ¿Cómo está tu sangre?  
Fluye, liviana, pesada, se espesa, se estanca, etc.

4. ¿Cómo está tu Sistema nervioso? Relajado, contraído, equilibrado, caliente, frío, ajeno, áspero, etc.

5. ¿Qué tipos de pensamientos tienes usualmente?
6. ¿Qué pensamientos sientes que te estancan y te detienen?
7. ¿Qué creencias te resultan incómodas?
8. ¿Qué creencias necesitas dejar ir?
9. ¿Qué cargo que no es mío?
10. ¿Qué no quiero soltar y reconozco que ya no me hacen bien?
11. ¿Qué tengo que aprender?
12. ¿Qué emociones bloqueo y no me permito sentir?
13. ¿Qué eventos de mi vida no termino de digerir?
14. ¿Qué emociones me acidifican?
15. ¿Qué emociones me alcalinizan?
16. ¿Siento emoción por la vida?

17. ¿Estoy deprimido?

18. ¿Mayormente paso cansado aunque duerma?

19. ¿Logro dormir con facilidad?

20. ¿Me levanto pesado?

21. ¿Me despierto entusiasmado por un día más o solo puedo pensar en seguir durmiendo?

22. ¿Me irrito muy fácilmente?

23. ¿Tengo demasiadas e intensas emociones en un solo día?

24. ¿Tengo frecuentemente dolores de cuerpo sin una aparente razón específica?

25. ¿Al levantarme mi lengua tiene una capa blanca, grietas, y otras características?

26. ¿Voy al baño y evacúo con facilidad?, ¿cada cuánto?

27. ¿Mi orina es turbia o clara?, ¿tiene un fuerte olor?

28. ¿Cómo me siento ahora que limpio mi lengua en ayunas?
29. ¿Qué cambios he notado en mi gusto, paladar, y digestión con el oil pulling?
30. ¿Cómo me percibo ahora que me realizo automasaje?
31. ¿Cómo ha cambiado mi respiración con el uso del netti?
32. ¿Qué personas representan una toxina para mí?, ¿qué debo aprender de ellas e integrar en mi vida?
33. ¿Qué entornos son tóxicos para mí?
34. ¿Conozco mi ego y sé cómo regularlo?
35. ¿Mantengo limpios mis espacios personales como cuarto, oficina, auto?
36. ¿Qué es lo más sucio que hay en mi entorno y en mi ser?
37. ¿Acumulo cosas por si acaso las necesite?
38. ¿Logro reconocer lo que mi ser necesita?