



GUÍA PRACTICA PARA TIEMPOS DE TORMETA

Una guía de sanción práctica para la escasez, el propósito, las relaciones, el cuerpo y el alma, de la mano de Jesús.

Querid@s Almas y compañeros de camino

Este no es un libro más. Es un espacio sagrado que nació del corazón de una caminante real —que como tú, ha llorado, ha dudado, ha sentido miedo y también ha recibido consuelo.

Es un manual de espiritualidad aplicada, escrito en diálogo vivo con Jesús y el Espíritu Santo, para recordarte que no estamos sol@s en las tormentas.

Aquí encontrarás:

Capítulos dedicados a la escasez económica.

El propósito de vida.

Las relaciones.

El cuerpo.

La autoestima.

El envejecimiento y más.

Ejercicios, cartas, oraciones y preguntas profundas para transformar tus experiencias diarias en altares de sanación.

Una guía sencilla, amorosa y profundamente práctica, basada en las enseñanzas de Un Curso de Milagros y mis fuentes de luz.

Este manual no es para leer de una vez. Es para regresar a él cuando el alma lo necesite. Es una lámpara que se enciende justo cuando parece apagarse la esperanza.

Con amor:

Anysabel Acosta.

Capítulo 1: Cuando la escasez toca la puerta

Desde mi experiencia

Para ti que estás leyendo esto,

Te abrazo en este momento con todo mi corazón, porque si estás aquí, quizá también te sientes sin rumbo, sin recursos, con miedo o confundid@ por algo que está ocurriendo en tu vida económica o laboral.

Este capítulo nace de mi propia experiencia, cuando sentí que había alcanzado una estabilidad financiera y, de repente, me vi ahorcada económicamente. Sentí tristeza, rabia, culpa y mucha vergüenza.

Había hecho unas inversiones desde la ansiedad, queriendo crecer, avanzar en mi negocio, sintiendo que podía pagarlo todo. Y aunque una parte de mí dudaba, me dije que sí, que todo estaría bien.

Pero el miedo estaba ahí, y ahora comprendo que esa acción fue impulsada por una parte de mí que no confiaba del todo. Y hoy, con amor, la estoy perdonando.

Aprendí, gracias a la guía amorosa de Jesús en Un Curso de Milagros, que:

Todo lo que percibimos fuera es un reflejo de lo que pensamos y creemos.

No soy víctima de lo que parece pasarme; estoy recordando lo que debo sanar.

Nada real puede ser amenazado. Nada irreal existe. En esto radica la paz de Dios.

Las creencias que descubrí en mí:

"Si tengo dinero, valgo más."

Si tengo dinero tengo valía, tengo poder.

"Debo hacer grandes cosas para no quedarme atrás."

Si tengo mucho dinero me lo van a pedir.

"Dios me castiga si me equivoco."

"Si pierdo el control, me hundo."

Etc,etc,etc.

La verdad que recordé:

El dinero no es mi fuente. Dios es mi fuente.

No necesito justificar mi abundancia. Soy hij@ de Dios.

El error no se castiga. Se corrige.

La escasez es una percepción, no una realidad eterna.

Práctica que me ayudó:

"Espíritu Santo, te entrego mi miedo y mi culpa. Corrige mi percepción.

Enséñame a confiar de nuevo en que soy sostenida por el Amor."

Repetía también:

Estoy dispuest@ a ver esto de otra manera.

No soy una equivocación, soy un milagro.

Todo me es dado.

Mensaje de Jesús para ti, que estás pasando por esto:

"No hiciste nada mal. Sólo tuviste miedo. Estás aprendiendo. Estoy contigo.

Deja que Yo te muestre otra forma de ver tu situación. No busques resolver el mundo. Permite que se corrija tu pensamiento. Desde allí, vendrá la paz, y con ella, el sustento.

No estás sol@. Estás en casa.

Capítulo 2: El Llamado Silencioso, Descubriendo tu Propósito en Medio de la Niebla.

Este capítulo es para ti si alguna vez te has preguntado: ¿Para qué estoy aquí? ¿Qué sentido tiene lo que hago cada día? ¿Estoy verdaderamente en mi camino? Y también es para ti si, como yo, has dedicado muchos años a una labor, una vocación, una búsqueda.

O si ahora, con el paso del tiempo, sientes cansancio, duda, o una falta de claridad que antes no estaba.

Sea que estés comenzando la vida adulta o que ya hayas recorrido un largo trecho, hay una verdad que nos une: el propósito no es algo que se impone desde fuera, es algo que recordamos desde dentro.

¿Qué es el propósito? ¿Qué es la vocación? ¿Qué es la misión?

Propósito es lo que Eres: extender el Amor, recordar a Dios, sanar la mente. No cambia nunca. Es tu esencia.

Vocación es el canal que el Espíritu usa en cada etapa para expresar ese propósito eterno. Puede cambiar.

Misión es cómo lo aplicas ahora, con las personas que te rodean, en el lugar y tiempo en que estás. Es temporal.

Jesús nos dice en Un Curso de Milagros:

“Estoy aquí únicamente para ser útil. Estoy aquí en representación de Aquel que me envió. No tengo que preocuparme por lo que debo decir ni por lo que debo hacer, pues Aquel que me envió me guiará.” (Lección 37)

Esto significa que no necesitas “descubrir” algo externo. Necesitas alinearte con tu paz, y desde ahí, todo lo demás se revela.

Para quien empieza el camino...

Si eres joven y no sabes qué hacer con tu vida, no te apresures a decidir desde la presión o la comparación. Pregúntate:

¿Qué me da alegría servir?

¿Qué haría con amor aunque no me pagarán?

¿Qué siento que fluye naturalmente cuando dejo de juzgarme?

Y luego escucha en tu interior. El propósito no es un título, es un estado.

Para quien lleva años en un camino y se siente fatigad@...

Si has estado al servicio por mucho tiempo y ahora te preguntas si aún ese es tu lugar, escúchate con ternura.

No estás fallando, estás cambiando de forma para expresar el mismo fondo.

El cansancio no es fracaso. Es una señal de que tu alma te invita a soltar las formas pasadas y abrirte a algo nuevo... o simplemente a un descanso profundo en Dios.

Preguntas para abrir el corazón a una nueva claridad:

1. ¿Estoy haciendo esto por miedo, deber o porque aún me enciende por dentro?
2. ¿Qué me haría sentir que estoy colaborando con el Amor en el mundo?
3. ¿Qué parte de mí aún cree que debo “producir” para valer?
4. ¿Qué me encantaría hacer si supiera que estoy completamente sostenid@?
5. ¿Estoy escuchando el llamado actual del Espíritu o sigo repitiendo lo que ya venció en mí?

Práctica de entrega para el propósito

Respira... coloca las manos abiertas sobre tu regazo y di:

“Jesús, estoy cansad@. No quiero seguir buscando afuera lo que sólo puedo recordar dentro.

Te entrego mis dudas, mis títulos, mis logros, mi confusión.

Si aún debo servir como hasta ahora, renuévame.

Y si mi forma de servir va a cambiar, guíame sin miedo.

Estoy dispuest@ a recordar que mi verdadero propósito es amar.

Y ese propósito no puede fallar.”

Recordatorio final de este capítulo:

“Tu función en la tierra no es otra que sanar la mente.” (UCDM)

No importa si lo haces hablando, sanando, escribiendo, cocinando, criando o respirando en silencio: si lo haces desde el Amor, estás cumpliendo tu propósito.

Permítete cambiar de forma si tu corazón te lo pide. La vocación puede renovarse. El propósito no cambia: es tu ser.

Confía, lo que viene, vendrá con paz. No tienes que forzar nada.

Seguimos junt@s en este camino.

Capítulo 3: Donde el Amor Comienza, Sanando las Relaciones desde el Hogar.

Cuando las tormentas de la vida llegan, muchas veces se intensifican dentro de los espacios más íntimos: el hogar, la pareja, la crianza, e incluso la relación que tenemos con nosotr@s mism@s.

Las relaciones, que están hechas para recordarnos el Amor, se convierten en espejos que reflejan nuestras heridas más profundas.

Pero este manual no es un lamento, es una lámpara encendida. Y en este capítulo, caminaremos junt@s por el corazón de las relaciones humanas para volver a mirar todo con nuevos ojos: los del perdón, la ternura y la verdad.

1. La relación contigo mism@

Antes de hablar de parejas, hijos o vínculos, comenzamos por la relación que tú tienes contigo.

¿Cómo te hablas cuando fallas? ¿Cómo te tratas cuando no puedes más? ¿Qué te dices al mirarte al espejo?

Jesús nos enseñó en Un Curso de Milagros que todo lo que damos, lo damos a nosotros mismos. Por eso, ninguna relación puede sanar afuera si no nace de una auto-percepción amorosa.

Te invito a que hoy empieces a hablarte como hablarías a un niñ@ herido: con paciencia, con dulzura, sin exigencias.

“Lo que crees de ti, eso le mostrarás a todos.” – UCDM

2. Las relaciones de pareja: un altar para recordar o para proyectar

Las parejas son un campo profundo de sanación. No porque deban ser perfectas, sino porque allí se revelan nuestras mayores ilusiones y nuestras más grandes posibilidades de perdón.

Si tienes pareja y atraviesan tormentas, recuerda esto: tu pareja no está allí para completarte, sino para ayudarte a despertar. Cada conflicto es una oportunidad de ver qué herida sigue activa en ti.

“La relación santa es aquella que se entrega completamente al Espíritu Santo para que la use con su propósito.” – UCDM

No estás fallando si discuten.

No estás perdiendo si ya no sientes lo mismo.

Pregúntate: ¿Estoy amando o temiendo? ¿Estoy viendo a mi pareja como culpable o como un ser que también está sanando?

Y si estás en una relación que te daña, recuerda: el Amor no te pide quedarte donde no puedes amar ni amarte.

Se puede sanar desde la distancia también, y el Espíritu te mostrará el camino.

3. La relación con los hijos: el lugar donde más proyectamos nuestra historia

Los hijos no vienen a cumplir nuestras expectativas. Vienen a mostrarnos las nuestras.

Cada emoción intensa con un hij@ es un reflejo de algo que aún no has perdonado en ti.

Cada gesto, una oportunidad de dar Amor sin condición.

No necesitas ser la madre o el padre perfecto. Sólo necesitas estar presente. Escuchar. Acompañar.

Recordar que su camino no es el tuyo, pero su alma y la tuya están unidas eternamente.

“Los niños aprenden del amor de sus padres, no de sus palabras.” – Inspiración del Espíritu

4. Para quienes hoy se sienten sol@s o sin pareja

El mundo te dice que necesitas una pareja para sentirte complet@.

Pero Jesús te recuerda: ya eres complet@ en Dios.

Si hoy estás sin pareja, no es un error. Es una pausa sagrada para enamorarte de ti, para redescubrir tu inocencia, para recordar que no eres carencia.

No estás sol@. Estás siendo preparad@ para un nuevo tipo de relación: una en la que no buscarás que te llenen, sino que compartirás lo que ya recuerdas que eres.

Y si anhelas una relación, entrégale eso al Espíritu. Él no ignora tus deseos. Pero te los transforma para que no sean cadenas, sino alas.

Práctica de sanación en las relaciones

Coloca tu mano en el corazón y di:

“Espíritu Santo, te entrego todas mis relaciones:

La relación conmigo mism@, con mi pareja, con mis hijos, con el Amor.

Muéstrame cómo ver con tus ojos.

Donde veo ataque, enséñame a ver un pedido de ayuda.

Donde siento soledad, recuérdame que estoy contigo.

Donde hay conflicto, muéstrame el puente del perdón.

Hoy decido amar. Hoy decido confiar. Hoy decido soltar.”

Preguntas para el alma:

1. ¿Cómo me hablo cuando cometo un error?
2. ¿Estoy proyectando en mi pareja mis miedos no sanados?
3. ¿Qué me duele realmente cuando discuto con mi hij@?
4. ¿Qué idea tengo de la soledad? ¿La abrazo o la rechazo?
5. ¿Estoy dispuesto a que el Espíritu Santo transforme mis relaciones?

Las relaciones no son para sufrir. Son para recordar que el Amor no se ha ido.

No importa en qué etapa estés: tus relaciones pueden convertirse en altares de paz, si las entregas al Amor.

Y aquí estoy contigo, recordándolo.

Capítulo 4: El Regreso al Reflejo Sagrado, Amor Propio, Cuerpo, Edad y Sanación

A veces la tormenta no llega de fuera, sino que se origina al mirarnos al espejo. En la manera en que nos hablamos, en cómo nos vemos, en la presión de no ser “suficientes”. A veces, la mayor batalla ocurre en secreto, con nuestro cuerpo, con nuestra edad, con nuestro valor.

Este capítulo es un altar para devolverle a tu reflejo su santidad.

1. El Amor Propio: no es ego, es verdad

Amarse no es vanidad. Es recordar que eres un pensamiento de Dios, eterno, perfecto, sin falta.

Cuando te rechazas, no estás siendo humilde. Estás olvidando Quién te creó.

Jesús nos recuerda:

“Eres tal como Dios te creó. Tu imagen de ti mismo no puede sustituir la verdad.” – UCDM

Amarte es rendirte a lo que eres: un milagro.

2. El cuerpo: un mensajero, no un enemigo

Tu cuerpo no es tu enemigo. Tampoco es tu identidad. Es un instrumento momentáneo, un puente. Pero mientras lo tengas, trátalo como lo que es: una creación en tu experiencia, digna de ternura, cuidado y respeto.

Obsérvate con compasión: ¿qué pensamientos lanzo sobre mi cuerpo cada día? ¿Son pensamientos de vida o de ataque? El cuerpo responde a la mente que lo guía.

3. Imagen corporal y autoestima: limpiar el espejo

No es tu cuerpo lo que está mal. Es la mirada. Has sido educad@ para verte fragmentad@, imperfect@, comparad@ con un estándar que no existe.

Pero Jesús te invita a una nueva visión:

“No estás limitado por el cuerpo, y el cuerpo no puede aprisionarte.” – UCDM

Comienza por decirle a tu cuerpo cada mañana:

“Gracias por sostenerme. Gracias por caminar este camino conmigo. Perdóname por juzgarte. Te honro.”

Y repite:

“Soy amorosamente cread@. Mi valor no fluctúa con mi apariencia.”

4. La salud: una expresión del equilibrio interior

La salud no es sólo física. Es un reflejo de armonía interior. No significa que nunca enfermarás, pero sí que comenzarás a relacionarte con el cuerpo desde el amor, no desde el castigo o la vigilancia.

¿Estás cuidando tu cuerpo por miedo o por amor? ¿Lo escuchas, o le exiges?

Jesús no te pide perfección, te pide honestidad. Sé honesto contigo. El cuerpo no necesita que lo corrijas. Necesita que lo bendigas.

5. Envejecer: el sagrado rito de volver a la verdad

La edad no es un problema. Es una bendición. Pero el ego te dice que madurar es perder, que cada arruga es una derrota, que si no luces joven, ya no vales igual.

Nada de eso es verdad.

Estás envejeciendo en el tiempo, pero eternizándote en la conciencia. No estás llegando al final, estás desnudándote de ilusiones.

Permítete envejecer con dignidad espiritual. Reconóctete en esta etapa. No vivas como si tu alma tuviera 20 cuando tu cuerpo te está invitando a otra sabiduría.

No niegues tu edad. Acepta tu ahora con amor.

“Toda etapa de la vida puede ser santa si se vive con amor.” – Inspiración del Espíritu

Práctica para bendecir tu cuerpo y tu edad

Coloca tus manos sobre tu pecho y di:

“Hoy me libero de la guerra contra mi reflejo.

Bendigo mi cuerpo, tal como es.

Bendigo mi historia, con sus marcas, sus huellas, sus giros.

Bendigo mi edad, con la sabiduría que trae.

Hoy me miro con los ojos del Amor.

Y me digo: soy sagrad@, complet@, dign@ de ternura.”

Preguntas para despertar el amor propio:

1. ¿Qué me digo a mí mism@ al verme en el espejo?
2. ¿Desde cuándo creo que mi valor está ligado a mi cuerpo o apariencia?
3. ¿Qué pensamientos repito cada vez que noto una nueva arruga o dolor?
4. ¿Estoy tratando a mi cuerpo como a un enemigo o como a un compañero?
5. ¿Qué significaría para mí envejecer con gracia, con paz?

hoy te invito a reconciliarte contigo. No importa lo que hayas pensado de ti hasta hoy.

Puedes volver a empezar. Puedes amar tu reflejo otra vez. Y no estás sol@. El amor que te creó no cambia con el tiempo. Está en ti, hoy, exactamente como eres.

Del aprendizaje al vivir: creando una espiritualidad aplicada

Has recorrido un camino de retorno. Un viaje por tus emociones, tus dudas, tus sombras y tu luz. Este manual no es un libro para leer y dejar en una estantería. Es un compañero para que lo conviertas en vida.

Ahora, te invito a cerrar este proceso con un nuevo comienzo: el de integrar este amor en tu rutina diaria.

Espiritualidad aplicada: pequeños hábitos que transforman el día

1. Mañanas con Luz

Antes de mirar el celular o pensar en lo que debes hacer, coloca tu mano en el corazón y di:

“Jesús, guíame hoy. Estoy aquí para amar.”

Puedes leer una lección de Un Curso de Milagros, escribir tu sentir, o simplemente respirar unos minutos en silencio.

2. Espacios de pausa durante el día

Establece 2 o 3 momentos de silencio a lo largo del día (puedes usar alarmas suaves). En esos minutos, cierra los ojos y repite:

“Estoy en Dios. Todo está bien ahora.”

3. Conversaciones con el Espíritu Santo

Antes de tomar decisiones, respira y pregunta: “¿Qué quieres que haga?” Luego espera. Escucha. El Amor siempre responde.

4. Escritura de liberación por la noche, una libreta pequeña servirá.

Antes de dormir, escribe una oración breve entregando lo que te pesó ese día.

Algo como:

“Hoy te entrego este miedo, esta discusión, este cansancio... Quiero ver con tu luz. Gracias.”

5. Rutina corporal con presencia

Cada ducha, comida, o movimiento puede ser un acto de amor. No vivas en automático. Di al cuerpo: “Gracias por acompañarme. Te bendigo.”

Una vida espiritual no es una vida perfecta. Es una vida donde cada experiencia se convierte en un puente hacia Dios.

Este manual es tuyo. Llévalo contigo. Modifícalo si lo sientes. Compártelo si alguien más lo necesita. Pero, sobre todo, practícalo.

Jesús camina contigo. El Amor nunca se ha ido. Y tú, eres un milagro en marcha.

Gracias por permitir que esta semilla brote en tu alma. Aquí comienza tu verdadera práctica.

Me despido con amor.

Creado por : Anysabel Acosta.

Mentora de Almas conscientes.