

MOMENTO PRESENTE



SONIA COR

Primera edición Julio 2025.

Copyright © 2025 – Sonia Cor | Cuestiona y Evoluciona @cuestionayevoluciona.

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento incluida la reprografía y el tratamiento informático, sin la autorización escrita del titular del copyright bajo las sanciones establecidas en las leyes. Queda igualmente prohibida la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo.

www.cuestionayevoluciona.com

GUÍA “MOMENTO PRESENTE”

Para almas en evolución 

Te invito a reflexionar sobre tus 12 ámbitos de vida con potentes preguntas poderosas y a evaluar tu situación actual con las herramientas que encontrarás en esta guía para cada uno de tus ámbitos de vida.

El Coaching Holístico y la Astrología Psicológica Evolutiva te ayudan a transitar este camino de autoconocimiento, plenitud y propósito.

Tu camino empieza con una decisión: mirar hacia dentro.
Hazlo con claridad, hazlo con alma.

Cuestiona y Evolucion.

¿Cómo utilizar esta guía?

TIEMPO

Puedes dedicar a cada Ámbito (Casa) el tiempo que necesites: un día, una semana o incluso más, según tu ritmo y tus necesidades. No hay una forma correcta de hacerlo, solo la que mejor se adapte a ti. Este proceso es personal y flexible: avanza cuando te sientas preparada y haz pausas cuando lo necesites.

ORDEN

Recomiendo seguir el orden propuesto, del Ámbito 1 al Ámbito 12, ya que cada etapa está pensada para ayudarte a construir una mirada completa y progresiva sobre tu vida actual. Explorar estos 12 Ámbitos en este orden te dará una perspectiva más clara y organizada.

FORMATO

Te aconsejo escribir tus reflexiones a mano, ya que eso suele facilitar una mayor conexión con lo que sientes y piensas. No obstante, si prefieres usar un ordenador o una app, también es totalmente válido. Adáptalo a ti.

Puedes imprimir esta guía o escribir en tu propio cuaderno. Añade colores, dibujos o símbolos si eso te ayuda a integrar lo que descubres. Hazlo tuyo.

ETAPAS DEL PROCESO

Las 12 Casas Astrológicas – Los 12 Ámbitos de Vida

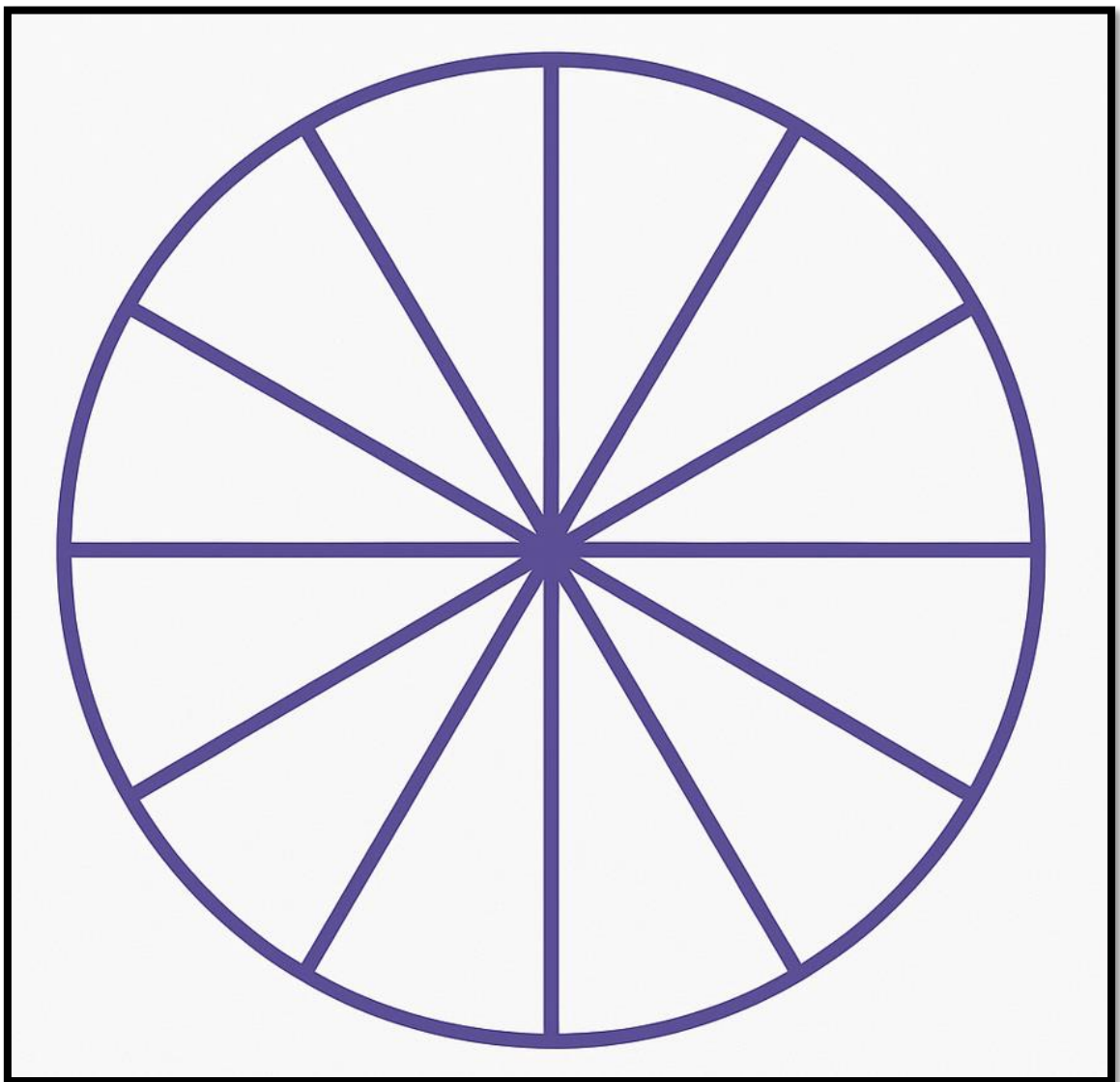
- ◆ ÁMBITO 1: Identidad | CASA 1: Mi identidad, apariencia y cómo me ven los otros
- ◆ ÁMBITO 2: Necesidades básicas | CASA 2: Mi relación con el valor y lo que tengo
- ◆ ÁMBITO 3: Comunicación | CASA 3: Mi mente, cómo me comunico y cómo aprendo
- ◆ ÁMBITO 4: Hogar | CASA 4: Mi origen, hogar y emociones
- ◆ ÁMBITO 5: Creatividad | CASA 5: Mi creatividad, disfrute y placeres
- ◆ ÁMBITO 6: Rutina diaria | CASA 6: Mi cuidado del cuerpo, hábitos y sentido de servicio
- ◆ ÁMBITO 7: Relaciones | CASA 7: Mis vínculos, pareja y relaciones espejo
- ◆ ÁMBITO 8: Poder personal | CASA 8: Mi transformación, intimidad y poder interior
- ◆ ÁMBITO 9: Filosofía de vida | CASA 9: Mi filosofía de vida, estudios superiores y viajes
- ◆ ÁMBITO 10: Profesión | CASA 10: Proyección pública, estatus, honores, vocación
- ◆ ÁMBITO 11: Vida social | CASA 11: Grupos, amistades, proyectos y sueños a futuro
- ◆ ÁMBITO 12: Espiritualidad | CASA 12: Mi subconsciente, sueños y trascendencia

**MATERIAL DE APOYO:****La Rueda Astrológica de la Vida – Tu visión actual en 12 ámbitos**

Incluida en esta guía encontrarás una Rueda de la Vida basada en los 12 Ámbitos (Casas). Es una herramienta muy utilizada en desarrollo personal para visualizar de forma sencilla cómo está tu vida en distintas áreas. Esta, es astrológica y la he diseñado especialmente para ti.

Puntúa del 1 al 10 cada ámbito según cómo lo sientes ahora mismo.

Puedes escribir sobre cada uno, colorearlos, hacer anotaciones o simplemente observar.



Te sugiero hacer este ejercicio dos veces:

- Al inicio, para tomar conciencia de tu situación actual.
- Al finalizar, para valorar tu evolución.

ÁMBITO 1 – TU IDENTIDAD

Breve explicación del ámbito con pinceladas Astrológicas

Casa 1: Mi identidad, apariencia y cómo me ven los otros

⊗ **Identidad y Autoconocimiento:**

- La Casa 1 es tu identidad, apariencia y tu impulso inicial. Representa tu energía vital, tu actitud ante la vida y tu forma de mostrarte al mundo. Es tanto el punto de partida como el espejo de tu autopercepción. Y también, el lugar donde puedes comenzar a construirte desde tu verdad.

⊗ **Ascendente:**

- El signo que se encuentra en la cúspide de la casa 1 se denomina Ascendente. Este signo representa la máscara que usas frente a los demás y puede influir en tu apariencia, comportamiento y estilo de vida. Si no sabes cuál es tu ascendente o quieres profundizar más en esto, puedes reservar [aquí](#) una **Astro Consulta** conmigo.

⊗ **Carácter y Comportamiento:**

- La casa 1 refleja cómo te ves a ti misma y cómo crees que los demás te perciben. Aquí se manifiestan tus actitudes y respuestas instintivas ante diversas situaciones.

⊗ **Desarrollo Personal:**

- El desarrollo de la Casa 1 simboliza el proceso de individuación. A medida que vas trabajando en tu autoconocimiento y aceptación, puedes empezar a expresar de manera más auténtica tu yo interior.

⊗ **Desafíos y Oportunidades:**

- Las dificultades en la expresión del yo puedes manifestarlas a través de inseguridades, miedos o patrones de comportamiento que limitan tu crecimiento personal. Identificar estas áreas en tu Carta Natal puede ofrecer oportunidades de sanación y transformación.

Preguntas Poderosas para la reflexión y el cuestionamiento

Utiliza estas preguntas como punto de partida para explorar tu identidad y fomentar un mayor autoconocimiento. Puedes realizarlas como prompts para tu journaling o en tu práctica de meditación.

- ¿Cómo describirías tu identidad en este momento?
 - Reflexiona sobre quién eres y cómo te defines a ti mismo/a.
- ¿Cómo crees que te perciben las personas que te rodean?
 - Examina la diferencia entre tu autoimagen y la percepción externa.
- ¿Qué miedos o inseguridades influyen en cómo te presentas a los demás?
 - Indaga en los bloqueos que pueden estar impidiendo una expresión auténtica.

Herramientas de Coaching Holístico para Trabajo e Integración

» Journaling (Escritura Terapéutica):

- **Práctica:** Dedicar tiempo a escribir sobre tu identidad, cómo te ves a ti misma y cómo crees que te perciben los demás. Reflexiona sobre momentos en los que te has sentido verdaderamente tú misma y otros con los que no has resonado nada.
- **Objetivo:** Clarificar tus pensamientos y emociones, te ayudará a identificar patrones y áreas de crecimiento.

» Meditación y Visualización:

- **Práctica:** Realiza meditaciones que se enfoquen en la autoaceptación y la exploración de tu ser interior. Visualiza cómo sería tu vida si te mostraras de manera auténtica y sin miedos.
- **Objetivo:** Conectar con tu esencia y empezar a liberar bloqueos relacionados con tu identidad.

ÁMBITO 2 – TUS NECESIDADES BÁSICAS

Breve explicación del ámbito con pinceladas Astrológicas

Casa 2: Mi relación con el valor y lo que tengo

☉ Autoestima y Autovaloración:

- La Casa 2 representa tu relación con el valor: el que te das a ti mismo/a, el que sientes que mereces y el que proyectas al mundo. Aquí habita la energía de la seguridad interna, la autoafirmación y la capacidad de reconocer tus recursos internos y externos. Cuanto más te valoras, más sólido es el suelo sobre el que caminas.

☉ Recursos y Abundancia:

- Esta casa también habla de tus recursos: materiales, emocionales y energéticos. Lo que tienes, lo que cultivas, lo que atraes. Tu relación con el dinero, el cuerpo, el tiempo y la materia se refleja aquí. Cuando tu valor interior se alinea con tu acción externa, la abundancia comienza a fluir.

☉ Talentos y Potencial:

- La Casa 2 revela dones naturales y habilidades que puedes desarrollar para sostenerte y construir una vida con sentido. No todo lo que sabes te lo enseñaron: hay talentos que son innatos en ti. Aquí puedes redescubrirlos y empezar a confiar en ellos.

☉ Seguridad y Miedo a la Escasez:

- Los desafíos en esta casa suelen manifestarse como miedo a la carencia, inseguridad económica o sensación de no merecimiento. Observar tu Carta Natal puede ayudarte a detectar creencias limitantes que afectan tu capacidad de recibir y conservar.

☉ Construcción de Valor Sólido:

- A medida que trabajas tu autoestima y conectas con tu poder creador, puedes manifestar una relación más consciente con el dinero, el cuerpo y la materia. Esta casa no es solo estabilidad: es raíz, sustento y capacidad de sostener tu propósito.

Preguntas Poderosas para la Reflexión y el Cuestionamiento

Utiliza estas preguntas como journaling o como introspección en tus prácticas de meditación.

- ¿Qué creencias tienes sobre tu valor personal?
 - Reflexiona sobre lo que piensas que mereces y de dónde viene esa creencia.
- ¿Te resulta fácil o difícil recibir (amor, dinero, ayuda)? ¿Por qué?
 - Explora tus patrones de dar y recibir.
- ¿Qué te hace sentir segura hoy? ¿Y qué te quita esa seguridad?
 - Observa cómo se manifiesta tu base interna.

Herramientas de Coaching Holístico para Trabajo e Integración

» Journaling de Valor:

- **Práctica:** Escribe durante varios días sobre qué significa "valor" para ti. Haz una lista de cosas que aprecias de ti misma y de logros que has conseguido por ti sola.
- **Objetivo:** Reforzar tu autoestima desde la gratitud y la autoafirmación.

» Visualización de Abundancia:

- **Práctica:** Imagina una vida donde sientes merecimiento absoluto: observa tu entorno, tus sensaciones, tu actitud.
- **Objetivo:** Conectar con una versión de ti que vive en plenitud y seguridad.

ÁMBITO 3 – TU COMUNICACIÓN

Breve explicación del ámbito con pinceladas Astrológicas

Casa 3: Mi mente, cómo me comunico y cómo aprendo

⊗ **Expresión y Escucha:**

- La Casa 3 representa cómo piensas, cómo hablas y cómo te comunicas con el mundo. También refleja tu capacidad de escuchar, procesar ideas y compartir tu verdad. Aquí se encuentran las palabras que el alma necesita pronunciar (o transformar).

⊗ **Entorno Cercano:**

- Este ámbito también simboliza el entorno inmediato: relaciones con hermanos, vecinos, compañeros, y todo lo que forma parte de tu realidad cotidiana. Son los primeros espejos donde aprendes a expresarte, a defender tus ideas o a silenciarte.

⊗ **Pensamiento Consciente y Curiosidad:**

- La Casa 3 rige la mente concreta, el aprendizaje cotidiano y la forma en que conectas ideas, conceptos y creencias. Tu nivel de curiosidad, apertura mental y capacidad de cuestionar nacen aquí.

⊗ **Narrativa Personal:**

- Las historias que te cuentas sobre ti misma (y sobre la vida) también viven aquí. Esta casa te invita a revisar si tu voz interna te empodera o te limita. Cuando transformas tu diálogo interno, cambias tu manera de vivir.

⊗ **Autenticidad y Comunicación con Alma:**

- Cuanto más consciente es tu comunicación, más auténtica es tu conexión con los demás. Hablar con alma es un acto de amor, claridad y coherencia. Esta casa te muestra cómo comunicarte desde tu centro.

Preguntas Poderosas para la Reflexión y el Cuestionamiento

Utiliza estas preguntas como journaling o como introspección en tus prácticas de meditación.

- ¿Te sientes libre para expresarte tal como eres?
 - Observa si hay miedo al juicio, a no ser escuchada o a equivocarte.
- ¿Qué historia te repites sobre ti misma que ya no deseas creer?
 - Explora tu narrativa interna y cómo influye en tu presente.
- ¿Qué pensamientos recurrentes te alejan de tu esencia?
 - Detectarlos es el primer paso para liberarte.

Herramientas de Coaching Holístico y Astrología Psicológica Evolutiva

» Journaling de la Voz Interior:

- **Práctica:** Escribe durante varios días tus pensamientos automáticos. Luego identifica tus creencias limitantes y reescríbelas en afirmaciones empoderadoras.
- **Objetivo:** Cambiar tu diálogo interno y fortalecer tu voz auténtica.

» Ejercicio del Espejo:

- **Práctica:** Mírate al espejo y habla contigo misma en voz alta: afirma, consuela, anima.
- **Objetivo:** Reconciliarte con tu voz real y tu expresión emocional.

ÁMBITO 4 – TU HOGAR

Breve explicación del ámbito con pinceladas Astrológicas

Casa 4: Mi origen, hogar y emociones

⊗ **Hogar y Raíces Emocionales:**

- La Casa 4 representa tu origen, tu infancia, tu linaje familiar y lo que consideras hogar. Aquí se encuentran las memorias que te dieron forma, las heridas antiguas y también el refugio interno que puedes cultivar para sentirte segura.

⊗ **Infancia y Vínculos Familiares:**

- Este ámbito habla de tu relación con la figura materna o con quien representó ese rol de contención. También refleja los aprendizajes, carencias y patrones heredados de tu núcleo familiar.

⊗ **Nutrición Emocional:**

- Tu capacidad para sostenerte, cuidarte y darte lo que necesitas tiene raíz aquí. Esta casa muestra cómo te relacionas con el descanso, el silencio, la protección y el auto sostén.

⊗ **Hogar Interno:**

- Más allá de un lugar físico, el verdadero hogar es el que habitas dentro de ti. Esta casa te invita a crear un espacio de conexión profunda, ternura y autoaceptación. Regresar a ti es volver al hogar.

⊗ **Sanación del Linaje:**

- Los patrones familiares inconscientes también emergen en esta casa. Aquí puedes iniciar procesos de sanación transgeneracional, romper cadenas de dolor y liberar la herencia emocional que ya no resuena contigo.

⊗ **Fundamento para Evolucionar:**

- La Casa 4 es tu raíz. Cuando la sanas y fortaleces, permites que todo lo demás florezca. Sin sostén interno, no hay evolución externa sostenible. Esta casa es clave para construir estabilidad emocional y autenticidad.

Preguntas Poderosas para la Reflexión y el Cuestionamiento

Utiliza estas preguntas como journaling o como introspección en tus prácticas de meditación.

- ¿Qué significa "hogar" para ti hoy? ¿Qué o quién te hace sentir en casa?
 - Redefine tu idea de hogar desde el alma.
- ¿Qué patrones familiares estás repitiendo inconscientemente?
 - Observa lo que aún cargas y no te pertenece.
- ¿Sabes sostenerte emocionalmente o esperas que otro lo haga por ti?
 - La auto nutrición es clave para tu bienestar.

Herramientas de Coaching Holístico para Trabajo e Integración

» Árbol Genealógico Consciente:

- **Práctica:** Dibuja tu árbol familiar incluyendo patrones repetidos, frases, heridas, dones y roles que se heredan.
- **Objetivo:** Tomar conciencia de la historia que habita en ti y comenzar a sanar.

» Ejercicio de Anclaje Emocional:

- **Práctica:** Identifica qué te calma, qué te sostiene, y crea tu propio kit emocional de emergencia (aroma, imagen, frase, objeto).
- **Objetivo:** Cultivar un espacio interno seguro al que puedas volver cuando lo necesites.

ÁMBITO 5 – TU CREATIVIDAD

Breve explicación del ámbito con pinceladas Astrológicas

Casa 5: Mi creatividad, disfrute y placeres

⊗ **Creatividad y Expresión del Alma:**

- La Casa 5 representa tu capacidad de crear desde el alma. Aquí habita tu poder creativo, no solo artístico, sino vital: cómo te expresas, cómo das forma a lo que vibra dentro de ti. Es el espacio donde puedes conectar con tu autenticidad creativa y valiente.

⊗ **Gozo, Placer y Disfrute:**

- Esta casa habla de cómo disfrutas la vida. Tu relación con el juego, el placer, el tiempo libre y la espontaneidad. Reconocer y activar el gozo es clave para tu bienestar emocional y tu vitalidad.

⊗ **Niña Interior y Juego:**

- La energía de la Casa 5 también conecta con tu niña interior. Jugar, reír, crear sin presión, improvisar... todo eso que un día fue natural y que quizás olvidaste. Recuperar esa energía despierta el alma.

⊗ **Talento y Brillo Personal:**

- Aquí se refleja tu talento único: eso que haces bien de forma natural y que, cuando compartes, ilumina a otros. También muestra tu deseo de ser vista, reconocida y validada por lo que eres y expresas.

⊗ **Relaciones Románticas y Fertilidad Creativa:**

- La Casa 5 también rige el amor romántico en su fase más romántica, placentera y expresiva, así como la fertilidad en todos los sentidos: hijos físicos, ideas, proyectos, creaciones.

⊗ **Autenticidad y Visibilidad:**

- Este ámbito te invita a mostrarte tal como eres, sin miedo al juicio. A brillar desde tu esencia y a dejar que tu luz inspire a otros. Cuando te expresas con libertad, expandes tu energía.

Preguntas Poderosas para la Reflexión y el Cuestionamiento

Utiliza estas preguntas como journaling o como introspección en tus prácticas de meditación.

- ¿Qué actividades despiertan tu creatividad y te hacen sentir viva?
 - Recupéralas o intégralas en tu presente.
- ¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo solo por placer?
 - El gozo es medicina. Mereces disfrutar sin culpa.
- ¿Qué te gustaría crear si supieras que no vas a fallar?
 - Da espacio a tus sueños sin filtros mentales.

Herramientas de Coaching Holístico para Trabajo e Integración

- » **Espacio de Creatividad Libre:**
 - **Práctica:** Dedicar un tiempo semanal a crear sin objetivos: pintar, escribir, cantar, diseñar, moverte...
 - **Objetivo:** Recuperar tu gozo natural y canalizar tu energía creadora.
- » **Ritual de Visibilidad Consciente:**
 - **Práctica:** Elige una de tus creaciones o talentos y compártelo (en redes, con alguien de confianza o simbólicamente).
 - **Objetivo:** Reforzar tu derecho a expresarte y ser visto desde el alma.

ÁMBITO 6 – TU RUTINA DIARIA

Breve explicación del ámbito con pinceladas Astrológicas

Casa 6: Mi cuidado del cuerpo, hábitos diarios y sentido de servicio

⊗ Rutinas con alma:

- La Casa 6 representa cómo organizas tu vida cotidiana. Tus horarios, tareas, hábitos y forma de estructurar el día a día. Cuando tus rutinas están en coherencia con tu energía, se convierten en un espacio sagrado para el equilibrio interior.

⊗ Cuerpo y Salud Integral:

- Este ámbito también habla de tu relación con el cuerpo físico. Cómo lo cuidas, cómo lo habitas y qué mensajes te envía. Aquí se refleja tu bienestar físico, mental y emocional. Escuchar a tu cuerpo es clave para mantenerte en armonía.

⊗ Orden y Simplificación:

- La Casa 6 te invita a observar tus niveles de exigencia, perfeccionismo y necesidad de control. También te muestra dónde puedes simplificar, delegar y crear estructuras más amables que respeten tu energía cíclica.

⊗ Servicio y Vocación Cotidiana:

- Este ámbito también está relacionado con el trabajo, especialmente aquel que haces por rutina o desde el compromiso. Representa tu forma de servir, tu vocación práctica y la manera en que colaboras con el mundo desde lo concreto.

⊗ Hábitos de Autocuidado:

- Aquí se integran todos esos pequeños gestos de amor que haces por ti misma cada día: alimentarte con conciencia, moverte con placer, descansar lo suficiente, respirar profundo. El autocuidado no es un lujo, es la base del bienestar integral.

⊗ Sagrado en lo simple:

- La Casa 6 te recuerda que la espiritualidad también habita en los actos cotidianos. Tender la cama, cuidar tu espacio, hacer una infusión, limpiar con presencia... todo puede ser parte de tu ritual de bienestar y consciencia.

Preguntas Poderosas para la Reflexión y el Cuestionamiento

Utiliza estas preguntas como journaling o como introspección en tus prácticas de meditación.

- ¿Cómo son tus rutinas actuales? ¿Te sostienen o te desgastan?
 - Observa si tus días están alineados con tu energía real.
- ¿Qué hábitos diarios te acercan a tu bienestar?
 - Identifica cuáles son tus anclas cotidianas.
- ¿Qué cambios podrías hacer para cuidar mejor de ti?
 - Priorizar tu bienestar es parte de tu evolución.

Herramientas de Coaching Holístico para Trabajo e Integración

» **Diario de Hábitos Cíclicos:**

- **Práctica:** Registra durante una semana cómo te sientes a diferentes horas del día y qué hábitos te hacen bien.
- **Objetivo:** Ajustar tus hábitos a tu ciclo interno.

» **Ritual de Autocuidado Diario:**

- **Práctica:** Elige un gesto de amor propio diario: estirarte, escribir una frase bonita, prepararte algo especial, respirar 3 veces con intención.
- **Objetivo:** Integrar bienestar en lo cotidiano.

ÁMBITO 7 – TUS RELACIONES

Breve explicación del ámbito con pinceladas Astrológicas

Casa 7: Mis vínculos, pareja y relaciones espejo

☉ Relaciones como Espejo:

- La Casa 7 representa tus relaciones más significativas: pareja, sociedad, vínculos uno a uno. Aquí se proyecta lo que no siempre ves de ti misma y que se manifiesta en el otro. Lo que atraes no es casual, es espejo.

☉ Elección Consciente de Pareja:

- Este ámbito muestra cómo eliges (o repites) patrones en tus vínculos. Qué tipo de energía buscas o evitas, y desde dónde te vinculas: ¿desde la carencia, el amor, el miedo o la plenitud? Aquí habita tu manera de construir relaciones.

☉ Equilibrio entre el Yo y el Nosotros:

- La Casa 7 se opone a la Casa 1. Por tanto, muestra cómo equilibras tu identidad con tu capacidad de compartir. ¿Te pierdes por complacer? ¿Te aíslas por protegerte? Esta casa habla del arte de vincularte sin dejar de ser tú.

☉ Alianzas y Compromisos:

- No solo representa relaciones románticas, sino también sociedades, contratos, acuerdos importantes. Habla de la energía con la que entras en compromisos y del tipo de pactos que haces (o evitas).

☉ Heridas Relacionales y Sanación Vincular:

- Aquí pueden reflejarse heridas de abandono, rechazo, dependencia o traición. La forma en que reaccionas en pareja o en relaciones cercanas tiene raíz en tu historia. Esta casa ofrece la oportunidad de sanar desde el vínculo.

☉ Relación Contigo a Través del Otro:

- Finalmente, la Casa 7 te invita a descubrirte en el reflejo del otro. Cada vínculo es una oportunidad de evolución. Cuanto más amorosamente te relaciones contigo, más armónicos serán tus vínculos externos.

Preguntas Poderosas para la Reflexión y el Cuestionamiento

Utiliza estas preguntas como journaling o como introspección en tus prácticas de meditación.

- ¿Qué tipo de personas sueles atraer a tu vida?
 - Observa si hay un patrón que se repite y qué parte de ti refleja.
- ¿Cómo te sientes dentro de una relación? ¿Te expandes o te contraes?
 - Identifica si tus vínculos te nutren o te apagan.
- ¿Qué acuerdos o límites te cuesta poner o mantener?
 - Analiza cómo te posicionas dentro del vínculo.

Herramientas de Coaching Holístico para Trabajo e Integración

- » **Carta al Otro y a Mí:**
 - **Práctica:** Escribe dos cartas. Una al otro expresando lo que nunca dijiste. Otra a ti, reconociéndote por todo lo que has sostenido.
 - **Objetivo:** Liberar emoción estancada y reconectar contigo.
- » **Ritual de Amor Propio Relacional:**
 - **Práctica:** Escribe una lista de lo que deseas recibir en una relación. Luego, comprométete a darte eso a ti misma primero.
 - **Objetivo:** Cambiar la energía desde la auto elección y el merecimiento.

ÁMBITO 8 – TU PODER PERSONAL

Breve explicación del ámbito con pinceladas Astrológicas

Casa 8: Mi transformación, intimidad y poder interior

⊗ **Renacimiento Interior:**

- La Casa 8 representa las grandes transformaciones, las crisis que te remueven por dentro y los procesos de muerte simbólica que te invitan a renacer. Es un espacio de profundidad emocional y psicológica, donde dejas morir lo que ya no eres para volver a ti con más fuerza.

⊗ **Intimidad y Vínculos Profundos:**

- Aquí se reflejan los lazos más intensos: relaciones donde compartes lo invisible, lo emocional, lo energético. También habla de sexualidad consciente, entrega emocional y capacidad de fusión sin pérdida de identidad.

⊗ **Heridas y Sombras Ocultas:**

- Esta casa revela lo que has escondido, reprimido o negado: dolores antiguos, traumas, miedos inconscientes. Al traerlos a la luz, puedes sanarlos. La sombra no es enemiga, es parte de tu evolución.

⊗ **Poder Personal y Control:**

- La Casa 8 también habla del poder: cómo lo ejerces, cómo lo entregas, cómo lo recuperas. Aquí puedes observar si controlas por miedo o si te rindes por no sentirte capaz. El verdadero poder nace de la transformación interior.

⊗ **Dinero Compartido y Recursos Profundos:**

- Este ámbito incluye recursos compartidos: herencias, deudas, inversiones, finanzas en pareja. Pero también recursos energéticos y espirituales que se activan al vincularte con otros desde lo profundo.

⊗ **Espiritualidad Profunda y Alquimia:**

- La Casa 8 es una puerta a lo oculto, lo invisible, lo esotérico. A través de la alquimia emocional, la astrología, el tarot o el trabajo energético, puedes descubrir capas de ti que esperan ser abrazadas.

Preguntas Poderosas para la Reflexión y el Cuestionamiento

Utiliza estas preguntas como journaling o como introspección en tus prácticas de meditación.

- ¿Qué parte de ti está pidiendo transformarse o morir simbólicamente?
 - Reconoce lo que ya no vibra contigo.
- ¿Con qué aspecto de tu sombra estás lista para reconciliarte?
 - Lo que abrazas, se sana.
- ¿Qué te da miedo mostrar por temor a ser rechazada?
 - Tu vulnerabilidad también es tu medicina.

Herramientas de Coaching Holístico y Astrología Psicológica Evolutiva

- » **Ritual de Muerte y Renacimiento:**
 - **Práctica:** Escribe lo que estás lista para soltar. Quémalo o entiérralo como acto simbólico.
 - **Objetivo:** Dejar morir lo viejo para abrirte a lo nuevo.
- » **Trabajo con la Sombra:**
 - **Práctica:** Haz una lista de aspectos de ti que juzgas o rechazas. Reflexiona sobre su origen y qué función cumplieron.
 - **Objetivo:** Integrar tu sombra con compasión.

ÁMBITO 9 – TU FILOSOFÍA DE VIDA

Breve explicación del ámbito con pinceladas Astrológicas

Casa 9: Mi filosofía de vida, estudios superiores y viajes

⚙ **Visión y Propósito Mayor:**

- La Casa 9 representa tu conexión con una visión más amplia de la vida. Aquí se activan tus creencias más profundas, tu manera de comprender el mundo y el deseo de ir más allá de lo conocido. Es el impulso hacia lo elevado, lo inspirador y lo que da sentido.

⚙ **Filosofía y Creencias:**

- Este ámbito muestra las ideas, ideologías y caminos espirituales que te dan estructura interna. También habla de las creencias que heredaste y las que elegiste. Cuanto más consciente seas de ellas, más libertad tendrás para construir tu propia verdad.

⚙ **Espiritualidad y Sabiduría del Alma:**

- La Casa 9 conecta con la dimensión espiritual: el estudio interior, la fe, la confianza en el universo. Es el lugar donde tu alma busca comprender su propósito más allá de la materia. Aquí nace tu expansión verdadera.

⚙ **Viajes y Experiencias Transformadoras:**

- También rige los viajes largos, físicos o simbólicos, que te sacan de tu zona de confort. Los encuentros que te cambian. Las experiencias que te elevan. Viajar es también explorar nuevos paisajes del alma.

⚙ **Enseñanza y Transmisión:**

- Esta casa no solo habla de aprender, sino también de enseñar. De compartir lo que has vivido, integrar lo que sabes y convertir tu sabiduría en medicina para otros.

⚙ **Sentido y Verdad Interior:**

- La Casa 9 te invita a buscar tu verdad interior. A no conformarte con lo aprendido, sino a cuestionar, integrar y expandir. Es una casa de libertad, evolución y visión trascendente.

Preguntas Poderosas para la Reflexión y el Cuestionamiento

Utiliza estas preguntas como journaling o como introspección en tus prácticas de meditación.

- ¿Cuál es tu visión de vida actual? ¿Qué sentido le estás dando a tu camino?
 - Conectar con un propósito mayor te da dirección y expansión.
- ¿Qué creencias están guiando tu vida ahora?
 - ¿Son tuyas o heredadas? ¿Te elevan o te limitan?
- ¿Qué experiencias han transformado tu forma de ver el mundo?
 - Agradece los viajes (externos e internos) que te han hecho crecer.

Herramientas de Coaching Holístico y Astrología Psicológica Evolutiva

» Mapa de Creencias Expansivas:

- **Práctica:** Escribe 10 creencias que tienes sobre la vida, el amor, el éxito o la espiritualidad. Reflexiona cuáles te expanden y cuáles ya no resuenan.
- **Objetivo:** Redefinir tu filosofía de vida desde la libertad interior.

» Visualización de Propósito Elevado:

- **Práctica:** Cierra los ojos y visualiza tu vida dentro de 5 años: ¿cómo te sientes?, ¿qué haces?, ¿a quién inspiras?, ¿qué has soltado?
- **Objetivo:** Conectar con tu verdad más alta y trazar un camino con alma.

ÁMBITO 10 – TU CARRERA PROFESIONAL

Breve explicación del ámbito con pinceladas Astrológicas

Casa 10: Mi vocación, profesión, imagen pública y reconocimiento

⊗ **Vocación y Propósito Profesional:**

- La Casa 10 representa tu rol en el mundo, tu misión visible, tu vocación. Aquí se expresa lo que viniste a construir, lo que deseas ofrecer a la sociedad y aquello que te conecta con un legado.

⊗ **Reconocimiento y Éxito con Alma:**

- Este ámbito habla del éxito, pero no desde la exigencia, sino desde el sentido. ¿Qué es éxito para ti? ¿Cómo deseas ser reconocida? La Casa 10 te invita a redefinir la cima desde la verdad de tu alma.

⊗ **Proyección Pública:**

- Aquí se manifiesta tu imagen pública: cómo te ven los demás, qué impronta dejas en tu entorno profesional y cómo te posicionas en lo colectivo. Es la energía que proyectas cuando ocupas tu lugar con seguridad y coherencia.

⊗ **Metas y Construcción Consciente:**

- Esta casa también rige tus metas a largo plazo. Te habla de estructura, responsabilidad y constancia. Es el proceso de construir una vida con propósito, desde tu esencia, paso a paso.

⊗ **Autoridad Interna y Liderazgo:**

- La Casa 10 conecta con tu capacidad de liderar desde el alma. No se trata de imponer, sino de inspirar. De sostenerte con integridad y de ser guía para otros sin dejar de ser tú.

⊗ **Legado y Huella Energética:**

- Este ámbito te invita a preguntarte qué quieres dejar en el mundo. Qué mensaje, qué obra, qué energía deseas sembrar para que trascienda más allá de ti.

Preguntas Poderosas para la Reflexión y el Cuestionamiento

Utiliza estas preguntas como journaling o como introspección en tus prácticas de meditación.

- ¿Cuál es tu verdadera vocación? ¿Te estás permitiendo vivirla?
 - A veces no es lo que estudiaste, sino lo que tu alma anhela expresar.
- ¿Qué significa para ti el éxito hoy?
 - Redefínelo según tu etapa actual y tu verdad interior.
- ¿Qué te gustaría construir a largo plazo?
 - Tu propósito necesita estructura y dirección.

Herramientas de Coaching Holístico para Trabajo e Integración

» Mapa de Propósito y Visión:

- **Práctica:** Dibuja un esquema con tu propósito, talentos, acciones diarias y visión a futuro. Une los puntos.
- **Objetivo:** Alinear tu vida profesional con tu llamado del alma.

» Ejercicio de Legado:

- **Práctica:** Escribe una carta como si dejaras un mensaje al mundo. ¿Qué quieres que recuerden de ti?
- **Objetivo:** Conectar con tu contribución única y sembrar desde el alma.

ÁMBITO 11 – TU VIDA SOCIAL

Breve explicación del ámbito con pinceladas Astrológicas

Casa 11: Grupos, amistades, proyectos y sueños a futuro

⊗ Sueños a Largo Plazo:

- La Casa 11 representa tus metas elevadas, ideales y deseos del alma. Habla de esa visión futura que te inspira, del mundo que sueñas construir y de los proyectos que trascienden lo personal para aportar a lo colectivo.

⊗ Proyectos del Alma:

- Este ámbito muestra tus aspiraciones más profundas, esas que nacen desde la autenticidad y que se gestan paso a paso. Aquí vibran tus ideas más grandes, aquellas que conectan con tu esencia y buscan manifestarse en el mundo.

⊗ Comunidad y Tribu del Alma:

- La Casa 11 también habla de tu conexión con grupos, redes y colectivos afines. Aquí encuentras a las almas con las que compartes visión, valores y propósito. Sentirte parte de una tribu que te nutre es parte de tu evolución.

⊗ Innovación y Cambio Social:

- Este ámbito vibra con energía de vanguardia. Habla de tu relación con la transformación colectiva, la originalidad y la forma en que puedes ser canal de cambio en tu entorno.

⊗ Autenticidad en lo Colectivo:

- Aquí se integra tu individualidad dentro del todo. ¿Cómo puedes ser tú misma sin dejar de formar parte? ¿Cómo puedes contribuir al mundo desde lo que eres, sin perder tu autenticidad?

⊗ Conexión con la Humanidad:

- La Casa 11 te recuerda que tu evolución también es parte de la evolución de todos. Lo que creas, sueñas o sanas en ti tiene impacto más allá de ti. Esta casa habla de tu lugar en el mundo.

Preguntas Poderosas para la Reflexión y el Cuestionamiento

Utiliza estas preguntas como journaling o como introspección en tus prácticas de meditación.

- ¿Cuál es el sueño más grande que tienes para tu vida y para el mundo?
 - Permítete soñar sin límites ni juicios.
- ¿Te sientes parte de una comunidad o estás deseando encontrarla?
 - Reflexiona sobre tu vínculo con los grupos y redes.
- ¿Qué ideas o visiones necesitas empezar a compartir?
 - Al compartir tu visión, inspiras transformación.

Herramientas de Coaching Holístico para Trabajo e Integración

- » **Mapa de Sueños y Propósito Colectivo:**
 - **Práctica:** Visualiza tu sueño más grande y diseña un mapa con las acciones, personas y recursos que pueden ayudarte a materializarlo.
 - **Objetivo:** Conectar tu visión con acciones reales y energía compartida.
- » **Círculo de Tribu Interior:**
 - **Práctica:** Escribe los nombres (o energías) de personas que te inspiran o que deseas tener en tu vida. Visualiza ese círculo sosteniéndote.
 - **Objetivo:** Sentir que no estás sola y que formas parte de algo más grande.

ÁMBITO 12 – TU ESPIRITUALIDAD

Breve explicación del ámbito con pinceladas Astrológicas

Casa 12: Mi subconsciente, espiritualidad, sueños y trascendencia

⊗ **Espiritualidad y Conexión Divina:**

- La Casa 12 representa tu mundo interior más profundo: el alma, lo invisible, lo trascendente. Aquí habita tu conexión con lo sutil, con lo místico, con aquello que no se ve, pero se siente. Es el espacio del silencio, la meditación y la unión con algo mayor.

⊗ **Inconsciente y Memoria Ancestral:**

- Este ámbito guarda memorias ocultas, emociones no resueltas y patrones inconscientes, tanto personales como transgeneracionales. Aquí puedes acceder a lo que has ocultado o no sabías que estaba en ti. También conecta con el inconsciente colectivo.

⊗ **Retiro, Silencio y Soledad Elegida:**

- La Casa 12 invita a momentos de introspección, de recogimiento y contemplación. No como aislamiento, sino como medicina. A veces, retirarse es sanar. Aprender a estar contigo misma es una forma de amor.

⊗ **Sueños, Imaginación y Mundo Sutil:**

- Este ámbito también rige los sueños, la intuición, las señales y los lenguajes simbólicos. Aquí se activan tus canales sensibles y psíquicos, tu sensibilidad empática y tu capacidad de percibir más allá de la forma.

⊗ **Sanación Profunda y Liberación Espiritual:**

- La Casa 12 puede mostrarte tus heridas más antiguas, pero también es un espacio de perdón, liberación, compasión y renacimiento espiritual. Sanar aquí es recordar que eres mucho más que tus heridas.

⊗ **Servicio Invisible y Amor Incondicional:**

- Este ámbito vibra con la energía del servicio silencioso, de la entrega desde el alma, de la compasión por los demás sin esperar nada a cambio. Es el amor más puro, aquel que nace del alma conectada.

Preguntas Poderosas para la Reflexión y el Cuestionamiento

Utiliza estas preguntas como journaling o como introspección en tus prácticas de meditación.

- ¿Qué patrones inconscientes estás lista para observar y soltar?
 - La sombra que se ilumina deja de dominar.
- ¿Qué papel juega la espiritualidad en tu vida cotidiana?
 - ¿La estás viviendo o postergando?
- ¿Te das permiso para retirarte cuando lo necesitas?
 - El silencio también nutre.

Herramientas de Coaching Holístico para Trabajo e Integración

- » **Diario de Sueños e Intuiciones:**
 - **Práctica:** Anota cada mañana tus sueños o intuiciones del día anterior. Busca patrones, símbolos y emociones.
 - **Objetivo:** Fortalecer tu conexión con el mundo sutil y tu sabiduría interna.
- » **Ritual de Retiro Espiritual:**
 - **Práctica:** Dedicar un día (o unas horas) para ti: sin redes sociales, sin tareas. Solo tú, silencio, música suave, escritura o contemplación.
 - **Objetivo:** Regresar a tu centro y nutrirte desde dentro.

Gracias por llegar hasta aquí.

Esta guía es un mapa de conciencia para ayudarte a observar tu momento presente con más claridad, profundidad y compasión.

Te ayuda a parar un momento en esta vida frenética y realizar tu propia auditoría de vida para reconocer en qué punto estás en cada uno de tus 12 ámbitos de vida.

Recuerda que el autoconocimiento no es un destino, sino un camino, un proceso. Un viaje que se recorre paso a paso, con amor, sin juicio y a tu propio ritmo.

Las herramientas que has encontrado aquí son solo el inicio, pero hay muchas más. Ahora puedes adaptarlas, transformarlas y hacerlas tuyas, según tus necesidades y experiencias.

La clave es volver a ti misma cada vez que lo sientas. Que te escuches. Que te elijas.

Si sientes que este proceso despierta algo en ti, que quieres profundizar, sanar, reescribir tu historia y renacer como el Ave Fénix que eres, que sientes que la vida es algo más, que quieres aprender a planificarte para lograr tus objetivos, te invito a reservar una sesión gratuita de 30 minutos conmigo.

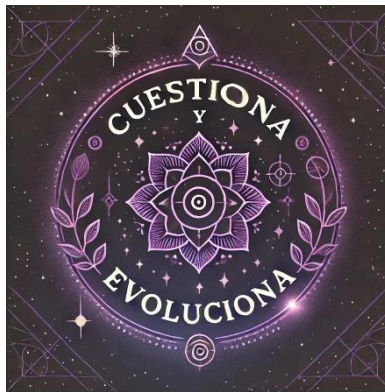
Será un espacio seguro, cercano y sin compromiso, para que podamos explorar juntas qué necesitas y cómo puedo acompañarte a lograrlo.

Puedes reservar tu sesión de claridad aquí → [Sesión con Sonia Cor](#)

Estoy aquí para ayudarte a recordar quién eres, para que vivas una vida plena con más sentido, coherencia y propósito.

“Nunca dejes de cuestionarte todo, es el primer paso para tu evolución”.

Sonia Cor
Cuestiona y Evoluciona



Blog: cuestionayevoluciona.com
Instagram: [@cuestionayevoluciona](https://www.instagram.com/cuestionayevoluciona)
Email: sonia@cuestionayevoluciona.com