

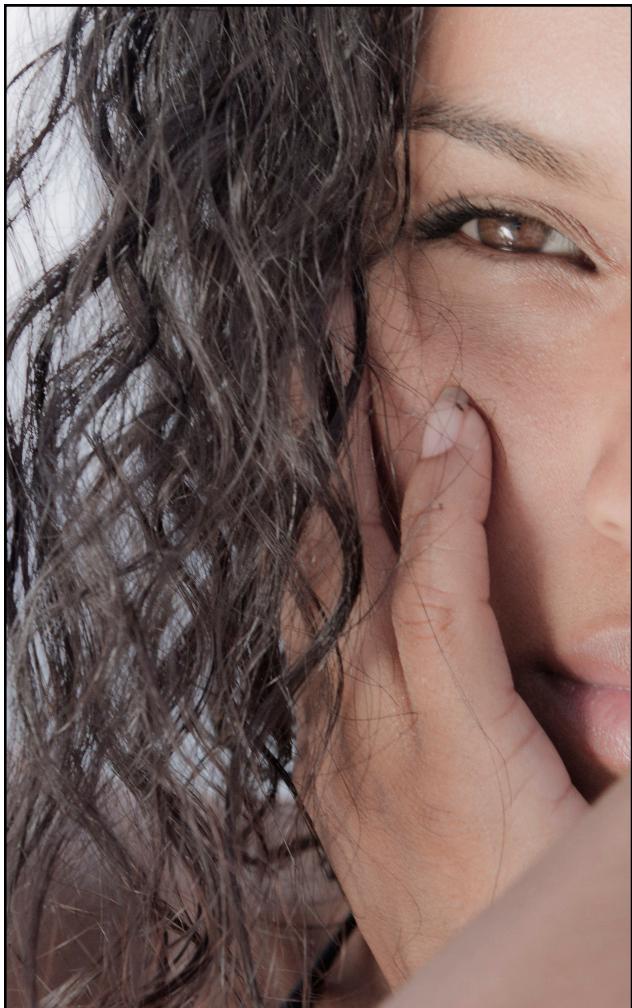
# VISION'

## SIMBOLOGÍA SAGRADA



Una herramienta de meditación para desarrollar más confianza y fe

[www.karlavergaray.info](http://www.karlavergaray.info)



# SOBRE MÍ

*Carla*

Un trocito de mi historia (para que entiendas desde dónde te hablo) Quizás quien no conoce mi historia piensa que a mí alrededor siempre ha habido cosas bonitas... o que mi carácter es agradable y calmado siempre. Pero la verdad es otra. Crear belleza interna y externa me costó mucho. Muchas lágrimas, tropiezos y momentos donde sentí: soledad, deseos de desaparecer, vergüenza por ser "demasiado" para quienes no estaban listos para verme y el dolor de escuchar frases como "solo te quejas". Cuando en realidad era mi alma clamando por coherencia. Por eso hoy lo comparto: para que tú también puedas sostenerte, y recuperar fuerza desde la ternura.

# INTRO

*conteato*

Vivimos momentos históricos. Etapas donde el miedo, la prisa y la incertidumbre parecen instalarse en el cuerpo, en la mente... y en el aire. Por eso hoy quiero compartir algo que para mí ha sido un refugio real. Una herramienta que me acompaña desde hace más de 20 años y que me ha sostenido en procesos profundos, cuando necesitaba volver a mí aunque para encontrarme tuviera que atravesar por dentro espacios oscuros donde ya no llegaba la luz. Este PDF es un regalo. Un trocito pequeño, sencillo y nutritivo de un método mucho más amplio: uno que entrena para que te sientas guiad@, protegid@ y en paz.



Cómo muchas personas yo también atravieso etapas de cambios grandes: emocional, social, familiar, laboral... espiritual. circunstancias que hacen que el suelo tiembla, y la mente intenta controlar. Y cuando no puede, aparecen: miedos, ansiedad, pensamientos repetitivos, agotamiento emocional, bloqueos físicos, pérdida de fe... Y aquí viene lo importante: no estás sol@. No estás exagerando. Estás sintiendo.

### **Cómo llegó esta herramienta a mi vida**

Aprendí esta práctica con mi coach Bindu, en un proceso que duró años. Ella sembró en mí desde muy joven el interés por las prácticas contemplativas. Y me enseñó algo que no se olvida:

*Cuando el mundo parece romperse, tu mente necesita un método eficiente con el que volver a casa.*



# LA FUENTE

*Phyllis Krystal*

Esta metodología viene del trabajo de la psicóloga Phyllis Krystal (1914–2016), creadora de un enfoque terapéutico basado en símbolos, visualización y conexión con una "Conciencia Superior". Su trabajo se expandió a nivel internacional, y se conoce especialmente por su método para:

- cortar lazos inconscientes que nos drenan
- liberar dependencias
- cambiar patrones
- y entrenar una comunicación interna más limpia y poderosa

Ella misma relató cómo esta práctica se desarrolló en parte por una guía interna (una voz/intuición espiritual). Y se utilizó como herramienta de acompañamiento en procesos de desarrollo personal, trabajando con símbolos para acceder al inconsciente de forma segura y guiada, con el objetivo de reorganizar la información interna, transformar creencias y generar una reinterpretación más saludable de la vida. Asimismo, fue aplicada en acompañamientos a personas en fase final de vida, facilitando un tránsito sereno y en paz.

Yo aprendí el método:

- primero a través de mi coach Bindu (alumna directa durante años)
- más adelante me formé también con la escuela vinculada a la creadora



## EL MÉTODO

Este enfoque integra lo mejor de dos mundos:

la profundidad terapéutica del trabajo psicológico con el subconsciente, y la precisión espiritual de las prácticas contemplativas. El resultado es una metodología sencilla, guiada y altamente efectiva: trabaja desde dentro con claridad y seguridad y, como consecuencia, tu experiencia externa empieza a ordenarse. Hay un lugar al que se accede con práctica: ese espacio entre el sueño y la vigilia, donde el subconsciente está más abierto. Ahí es donde se puede reprogramar la mente: no negando el pasado, sino haciendo las paces de verdad con lo que ocurrió. Para poder sentir confianza hoy.

# GUÍA PRACTICA

## EL PRIMER SÍMBOLO: ARO DE LUZ / TUBO DE PROTECCIÓN

Lo puedes hacer en solitario. O también en grupo: porque la práctica compartida multiplica la magia. Y desde hoy, si lo deseas, estaremos conectadas más allá del tiempo y el espacio.



## Empezamos

Preparación (2 minutos)

1. Siéntate cómod@, espalda apoyada o erguida sin tensión.
2. Respira 6 veces lento:
3. inhala por nariz / exhalas por boca.
4. Di mentalmente una intención simple:

"Me abro a recibir protección, claridad y guía."

### SÍMBOLO 1: ARO DE LUZ / TUBO DE PROTECCIÓN

Objetivo: crear un campo de protección energética y emocional.

1. Imagina un aro de luz blanca brillante en el suelo, debajo de tus pies.
2. Visualiza que ese aro se activa y empieza a elevarse lentamente.
3. Subiendo... subiendo... hasta formar un tubo de luz que envuelve todo tu cuerpo:
4. como una cortina protectora alrededor de ti, 360°.
5. Respira dentro del tubo.
6. Repite 3 veces:

"Estoy protegida. Estoy guiada. Estoy a salvo."

Quédate aquí entre 30 segundos y 1 minuto.

# Para ir mas alla

## ESTE DOCUMENTO RECOGE UNA BASE ESENCIAL

Sin embargo, el verdadero potencial de este trabajo se activa cuando se practica con guía y en el estado adecuado. Por eso he decidido compartir el siguiente paso en una sesión en vivo por Google Meet (gratuita), donde aprenderás a utilizar el Símbolo 2: La Pirámide de Luz + el Cable a la Conciencia Superior: una práctica sencilla y profundamente transformadora para elevar tu estado interno, ordenar tu energía y acceder a una dirección más clara desde dentro.

Tras la sesión podrás aplicarlo de forma autónoma, siempre que lo necesites, como herramienta personal de equilibrio y protección.

Si deseas participar, avísame y te enviaré la información y los accesos.  
Y si sientes que puede ayudar a alguien más, compártelo.

Tengo la creencia de que cuando muchas personas colocamos la mirada en la paz, creamos una visión conjunta. Y lo hacemos por nosotras, por los que más queremos y por el mundo.

Fecha estimada (pendiente de confirmar) sábado 17 a las 10:00 hora canaria  
En el caso de que no puedas unirte a esta convocatoria no te preocupes porque lanzare nuevas fechas.

*Con mucho amor y fiera ternura Carla.*