

TALLER GRATUITO: TUS ELEMENTOS

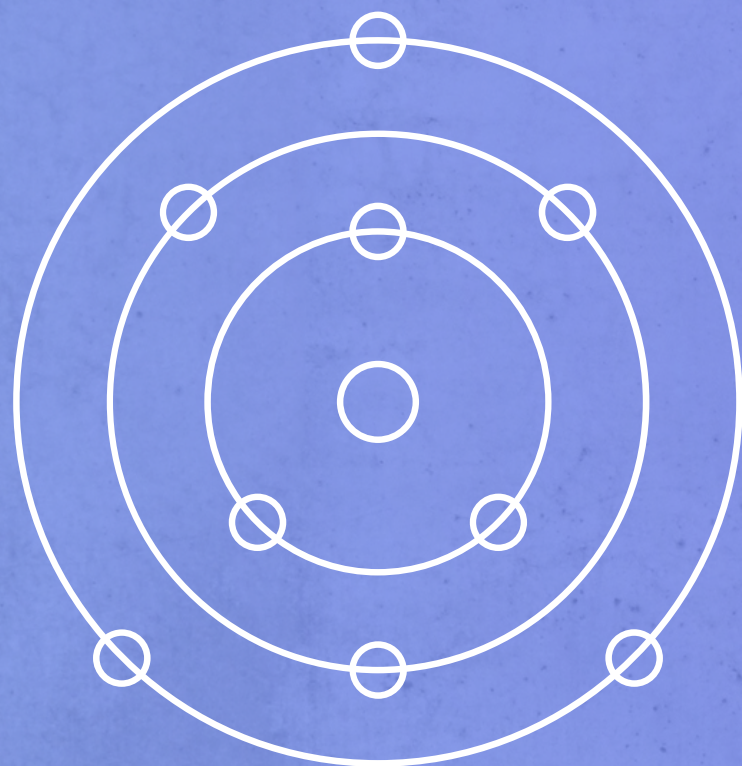
y cómo equilibrarlos



@viajealoprofundo



Qué vamos a ver...

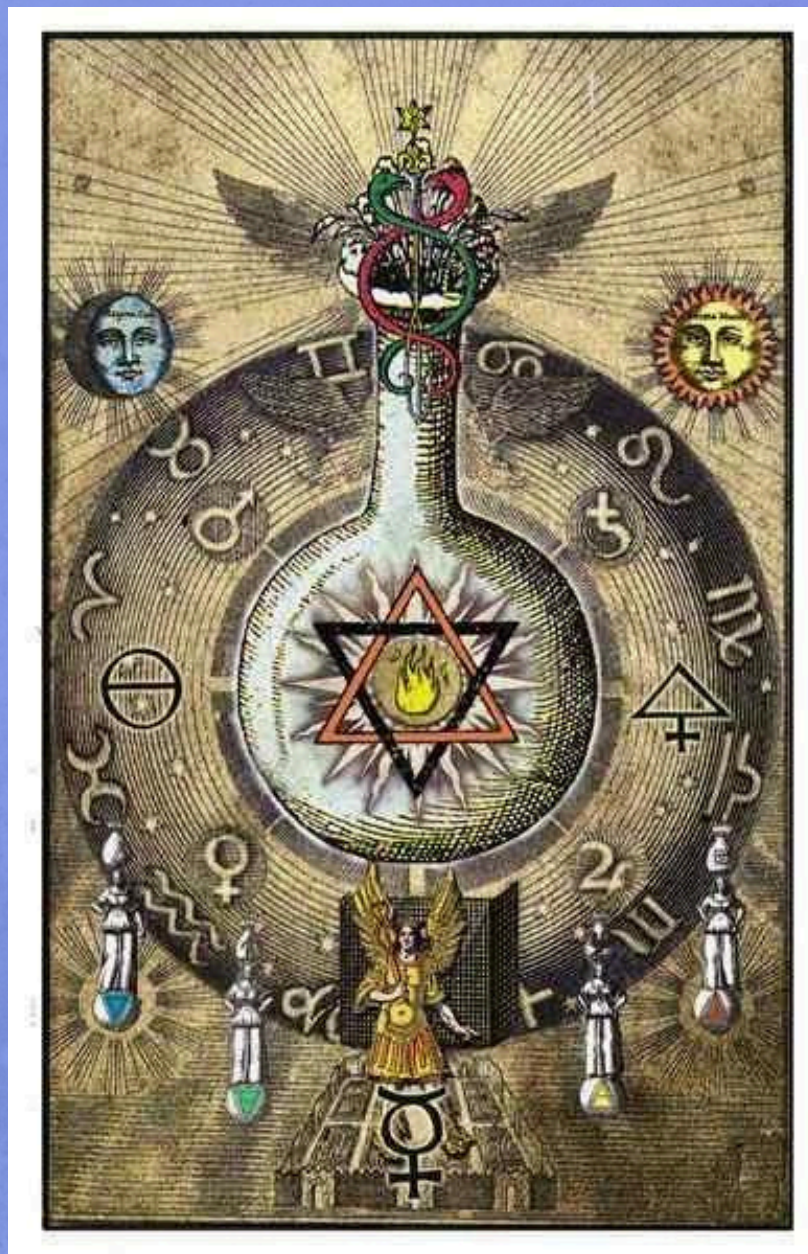


- Cómo **conocer** tus elementos más y menos predominantes según tu carta natal.
- Cómo es nuestro **comportamiento** según tengamos más unos u otros.
- Cómo **equilibrarlos** para que estén en armonía con hábitos, recomendaciones y ejercicios según cada caso.
- Propuesta para el final.



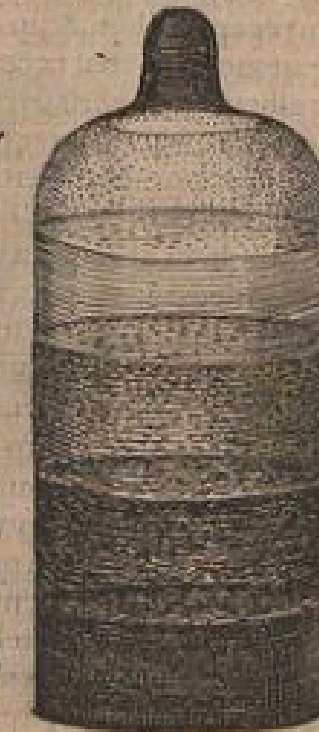
Es detrás de estos desequilibrios donde está tu verdadera esencia, **el 5º elemento: el espíritu.**

Se llega a él equilibrando conscientemente los otros 4.



AETHER = THE 5TH ELEMENT

5	Æther	5
4	Ignis	4
3	Aer	3
2	Aqua	2
1	Terra	1



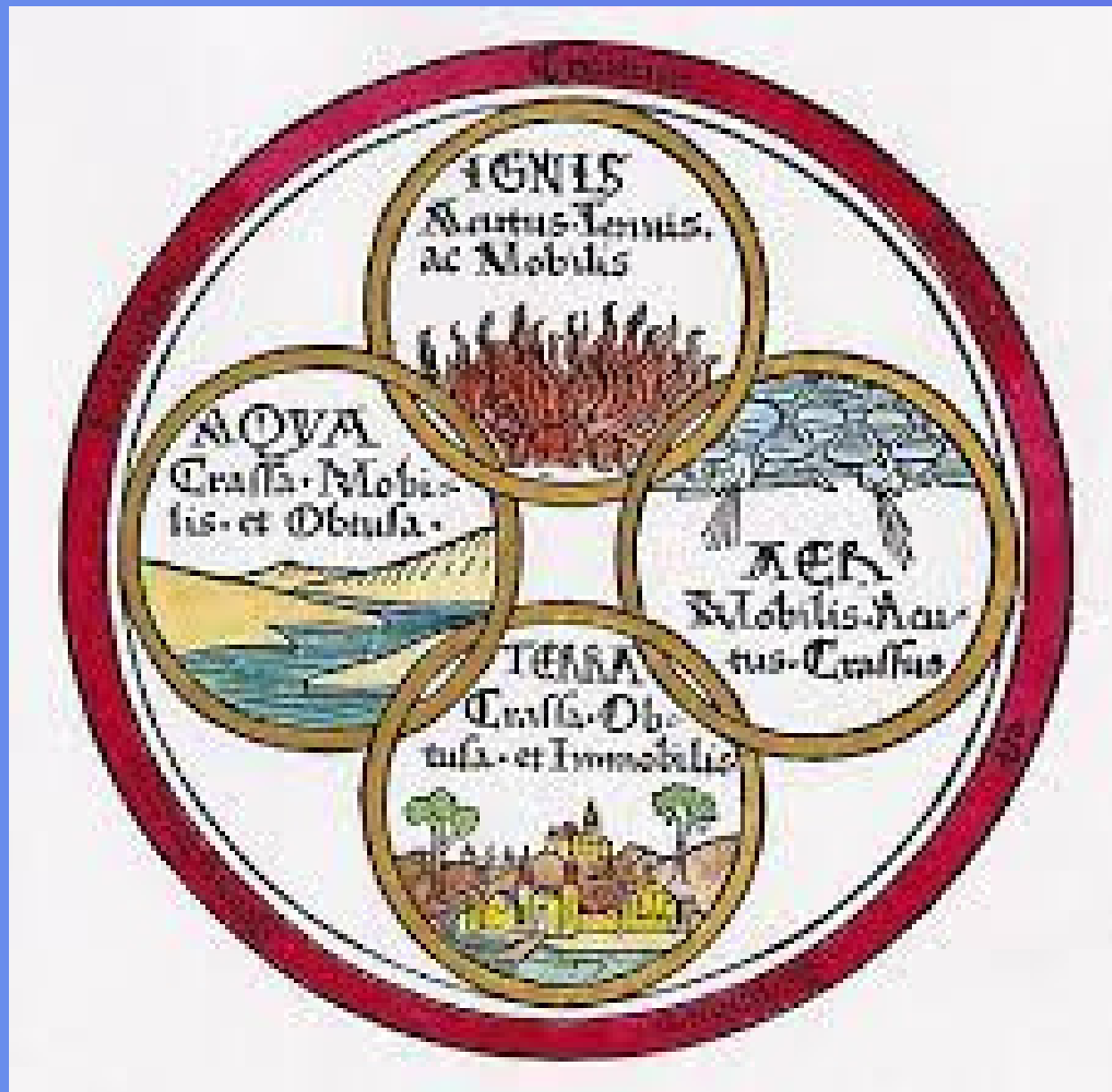
AETHER = THE 5TH ELEMENT
ALCHEMICAL ETCHING BY ROBERT FLUDD



THE SYMBOL OF THE PENTAGRAM
RELATES TO THE ELEMENTS THAT
GOVERN THE LAWS OF OUR CREATION.

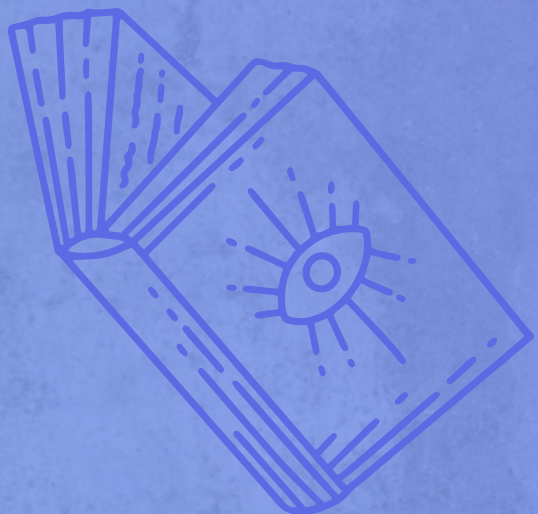
4 ELEMENTOS:

fuego - tierra - aire- agua





- Esto es solo una APROXIMACIÓN, lo ideal es siempre una lectura personalizada completa.
- Al verlo desde fuera puede engañar. Cuidado con los “clichés”.
- Lo normal es tener 2 más y 2 menos.
- Escucha todos y quédate con lo que te resuene.



Cómo saber mis elementos:

www.carta-natal.es



*Nota: este análisis no siempre es exacto y hay que ver cada carta y cada caso. Esto es una aproximación general.

- “Calcular carta natal”
- Introducir datos de nacimiento y aceptar
- Primero saldrá el “mandala” de tu carta y abajo un cuadrito donde dice “generalidades”.
- Fíjate cuanto tienes de cada elemento.

carta

(Haz clic en la imagen para verla completa. Incluye datos natales y posición)

Signo Solar: Cáncer
Signo Lunar: Sagitario
Ascendente: Escorpio

↓ Imagen PDF

GENERALIDADES

Elementos	Polaridades	Modalidades
Fuego	Positiva	Cardinal
Tierra	Negativa	Fija
Aire		Mutable
Agua		

OPCIONES

Planetas natales Aspectos Orbes



FUEGO



Signos: Aries, Leo, Sagitario
Elemental: Salamandras



CARACTERÍSTICAS



Energía masculina. Representa la energía vital, la chispa de la vida, el espíritu, la acción, la fuerza, el entusiasmo, el deseo, la pasión, la energía, la valentía, la expansión, la ambición...

Cuando esta energía esta equilibrada, da esas cualidades a la persona y son personas valientes, independientes, dispuestas, activas, idealistas, positivas, entusiastas, alegres, honestas, juguetonas...



FUEGO

MUCHO FUEGO



- Hacer mucho y pensar poco, impulsividad, temeridad.
- Activos, inquietos.
- Arrogantes, orgullosos. Enfado fácil.
- Pensar poco en los demás.
- Impacientes, intolerantes.
- Peligro de olvidarse de sus propias necesidades corporales por estar demasiado en el hacer.
- Aburrirse de la rutina y de las emociones.

Desequilibrio

POCO FUEGO



- Apatía. Falta de acción y de voluntad.
- Dificultad para expresarse y para poner límites.
- Dificultad para ir a por las metas y los propios deseos.
- Dificultad en la digestión.
- Puede buscar ser el centro de atención de manera molesta, para compensar.



FUEGO

MUCHO FUEGO



Recomendaciones

- Ejercicio para canalizar toda su energía. Artes marciales, deportes de contacto, deportes de acción...
- Tomar consciencia de las necesidades corporales varias veces al día. Poner una alarma.
- Observar las emociones, comprender que no es algo aburrido sino necesario.
- Escuchar a los demás, practicar la empatía.
- Expresar la rabia y la ira de forma controlada antes de explotar.
- Establecer rutinas y practicar la constancia.
- Permitirse descansar, conectar con la energía femenina.
- Contacto a tierra y mindfulness. Meditación.
- Alimentos que calman el fuego (yin) frutas, verduras crudas...

POCO FUEGO



- Rodearte de gente fuego.
- Acercarse al elemento fuego, ceremonias con fuego. Deporte para activar su fuego. Ejercicio dinámico, energético.
- Bailes enérgicos.
- Practicar hobbies...
- Practicar la expresión de las necesidades y los límites. Creatividad.
- Baños de sol.
- Duchas de agua fría
- Comer por el día, con el sol.
- Duchas de agua fría.
- Valorar tratamiento para falta de fuego en las digestiones. Comida de digestión fácil.
- Aceite esencial de romero, infusiones de romero u otras plantas solares.
- Respiración de fuego.



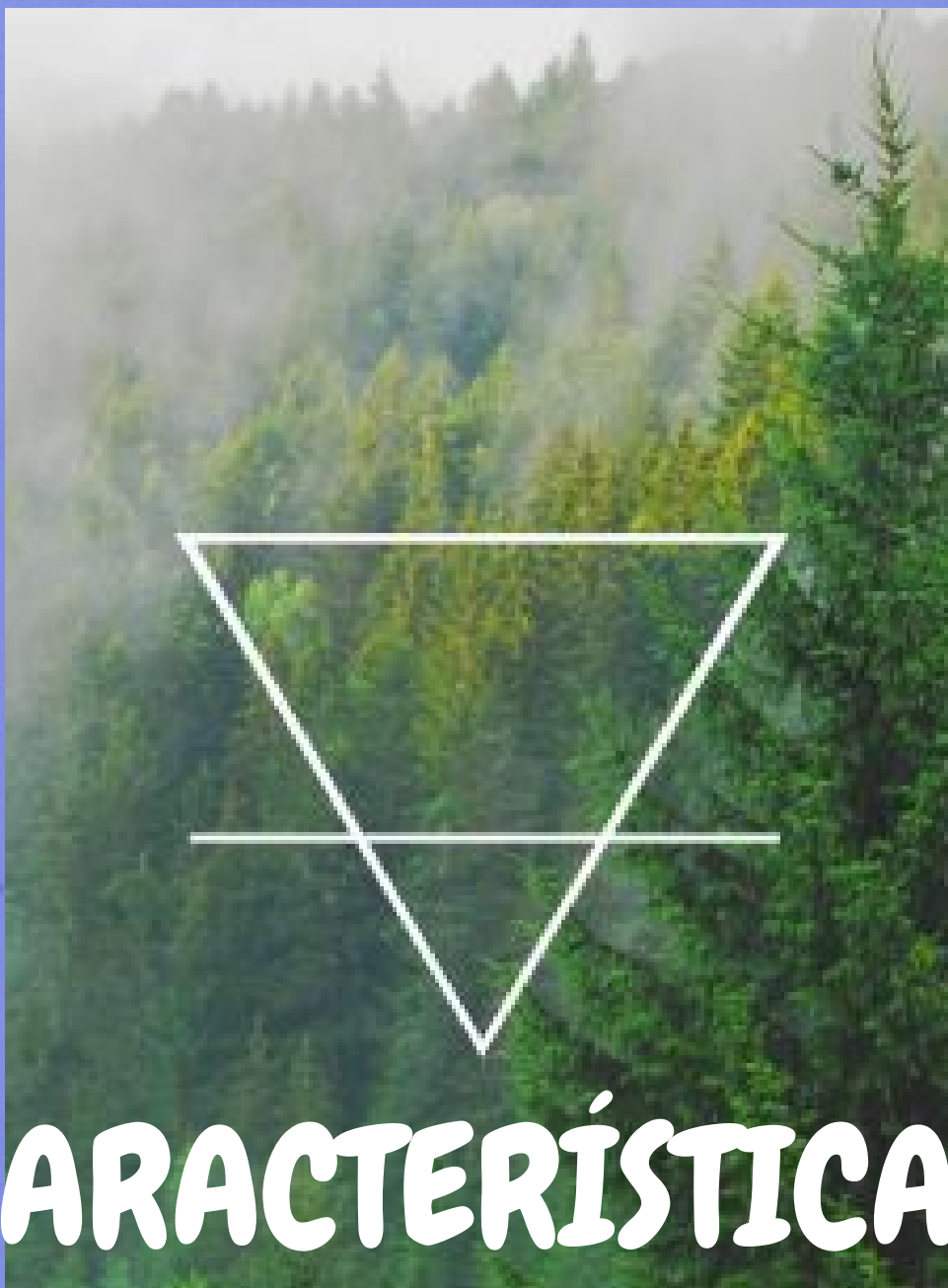


TIERRA



Signos: Tauro, Virgo, Capricornio

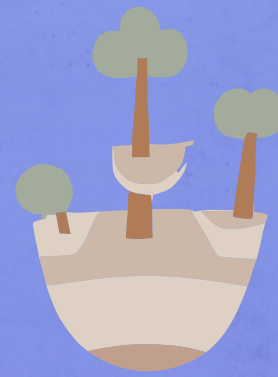
Elemental: Gnomos, duendes, silvestres, elfos, pigmeos...



CARACTERÍSTICAS

La tierra es un elemento de energía femenina. Representa la materia, las necesidades, la fertilidad, la solidez, la abundancia, el cuerpo físico, el trabajo...

Cuando esta equilibrado, son personas prácticas, realistas, conectadas con la tierra y con su cuerpo, seguras, trabajadoras, perseverantes, pacientes, firmes, sensuales...



TIERRA



MUCHA TIERRA +

- Exceso de practicidad y superficialidad. Prestar atención solo a las cosas tangibles y comprobables con los 5 sentidos.
- Tendencia a la frialdad, poco románticos.
- Les cuesta empezar cosas. Tendencia al estancamiento, dificultad para hacer cambios.
- Hiperresponsabilidad y autoexigencia.
- Quejicas si no tienen sus necesidades cubiertas y no siguen sus rutinas. Poco flexibles.
- "Viejóvenes".

Desequilibrio

POCA TIERRA

- Dificultad para materializar.
- Volátiles, agitados.
- Desconectados de la realidad material y física.
- Poca estabilidad, poca capacidad de sostenerse.
- Desorganizados, dificultad para estructurar, organizarse y hacer rutinas. Poca capacidad de ser constante.
- Dificultad para escuchar las propias necesidades corporales.
- Falta de enraizamiento, de presencia.
- Falta de seguridad material, tendencia a sentir carencia.
- Desconfían de sus capacidades de ganar dinero, de mantenerse.



TIERRA



MUCHA TIERRA



Recomendaciones

- Aceptar que todo necesitamos ayuda de vez en cuando y está bien pedir ayuda.
- Permitirse disfrutar de vez en cuando. Socializar, bailar, reírse.
- Practicar la espontaneidad y la improvisación.
- Confiar en su intuición. Aceptar que no todo está explicado por la ciencia actual.
- Meditar, conectar con la espiritualidad.
- Cuidar los excesos físicos y materiales.
- Practicar la flexibilidad en sus rutinas.
- Atender el mundo emocional, es igual de necesario que el material a la hora de estructurar.

POCA TIERRA



- Rodearte de gente tierra.
- Rodearte del elemento tierra: jardinería, huerta, naturaleza, montaña...
- Ejercicio físico al aire libre, en la naturaleza.
- Grounding todos los días.
- Hacer listas y organizarse. Cumplir rutinas.
- Cumplir objetivos con pequeños pasos.
- Meditaciones con el cuerpo, sentir el cuerpo.
- Escuchar y atender las necesidades corporales. Ponerse una alarma si es necesario.
- Practicar la confianza en la vida. Confiar en tu sostén. Trabajar el primer chakra
- Cuestionarse los trabajos y las relaciones, si de verdad le hacen feliz. Confiar en ir a por algo mejor.
- Comida consistente, tubérculos, raíces.





AIRE



Signos: Géminis, Libra, Acuario

Elemental: Silfos, hadas.



CARACTERÍSTICAS

El aire es un elemento de energía masculina. El elemento que mas predomina en nuestro mundo hoy en día. Representa las ideas, el pensamiento, la mente, la comunicación, el lenguaje, el prana y nuestro aliento de vida, la respiración, las relaciones y conexiones... Energía ligera, evasiva cambiante, muy rápida. Cuando esta equilibrado, son personas intelectuales, objetivas, sociables, inteligentes, comunicativas, expresivas, estudiosas, rápidas, curiosas...



AIRE

MUCHO AIRE

+

- Mente muy rápida, ansiedad.
- Pensar más rápido de lo que se habla o se procesa.
- Confunden pensamiento con emoción.
- Poca conexión con el mundo emocional.
- Muy cambiantes, poco fiables.
- Distraídas, olvidadizas.
- Muy habladores, cotillas.
- Tendencia a engañar. Vendemotos.

Desequilibrio

POCO AIRE

-

- Compensar el aire estudiando.
- Dificultad para entender otros puntos de vista.
- Poca visión objetiva.
- Poca capacidad de socialización.
- Lentitud para aprender o incorporar nuevas ideas.
- Problemas respiratorios. Falta de "aire".
- Sistema nervioso "débil".



MUCHO AIRE



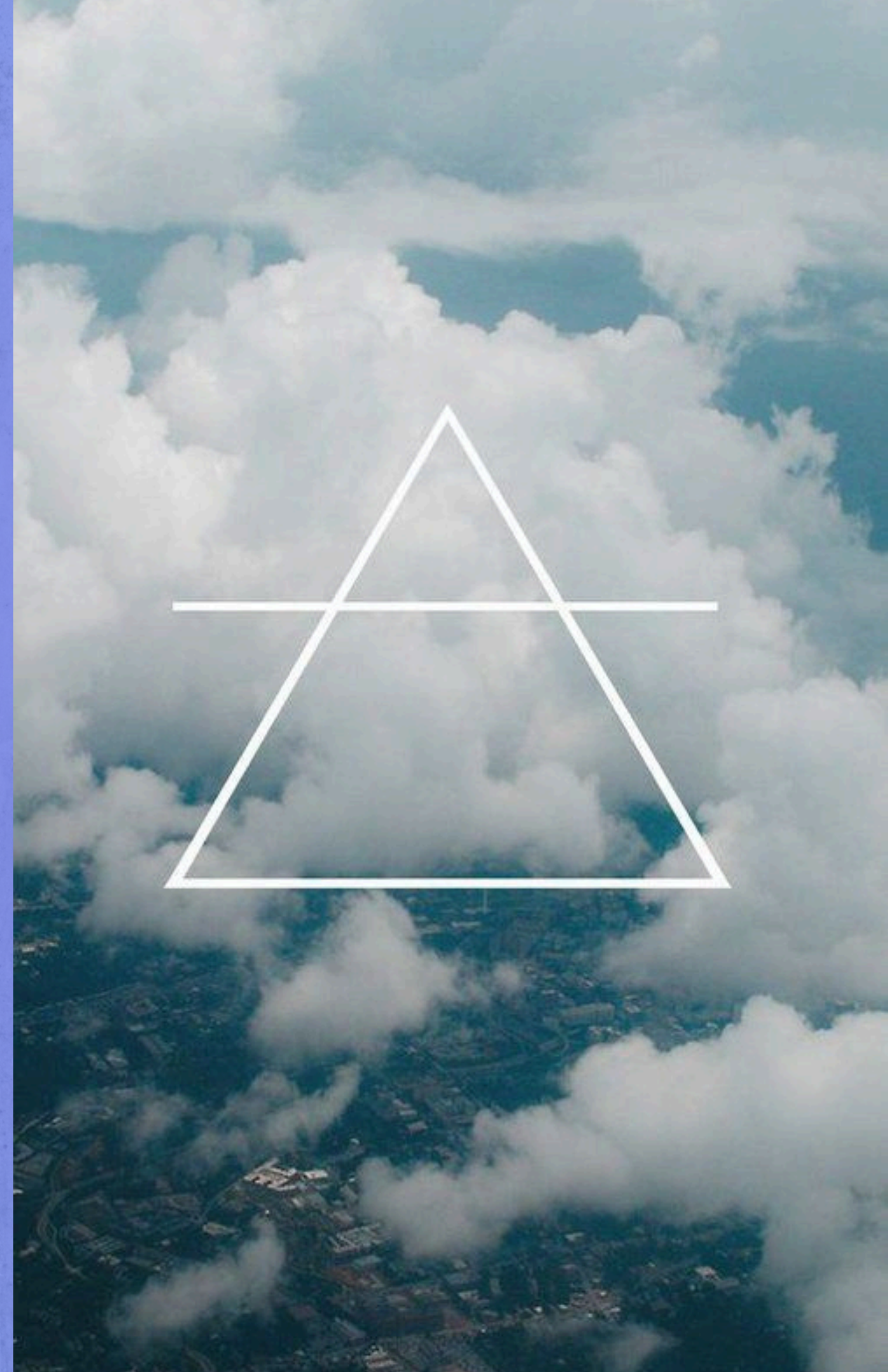
Recomendaciones

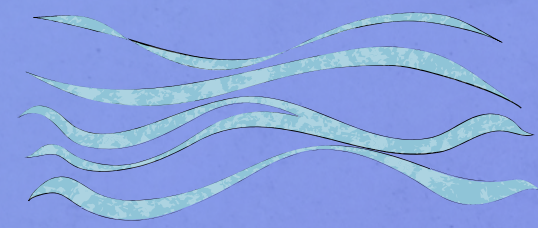
- Bajar las emociones al cuerpo, sentirlas sin racionalizar.
- Organizar las ideas. Diario de ideas.
- La sanación pasa por sentir.
- Mindfulness, presencia.
- Meditación para calmar el sistema nervioso.
- Plantas para calmar el sistema nervioso: lavanda, melisa, tila, valeriana...
- Aceptar que hay cosas que no se pueden explicar con la mente.

POCO AIRE



- Rodearte de gente aire.
- Elemento aire: respiración, salir a “tomar el aire”, aire libre.
- Trabajo con la respiración. *Breathework*.
- El sentido del olfato.
- Hablar, comunicarse, intercambiar ideas.
- Volar cometas, jugar con el viento.
- Practicar la objetividad.
- Escribir un diario.
- Trabajar el síndrome del impostor.





AGUA ✨

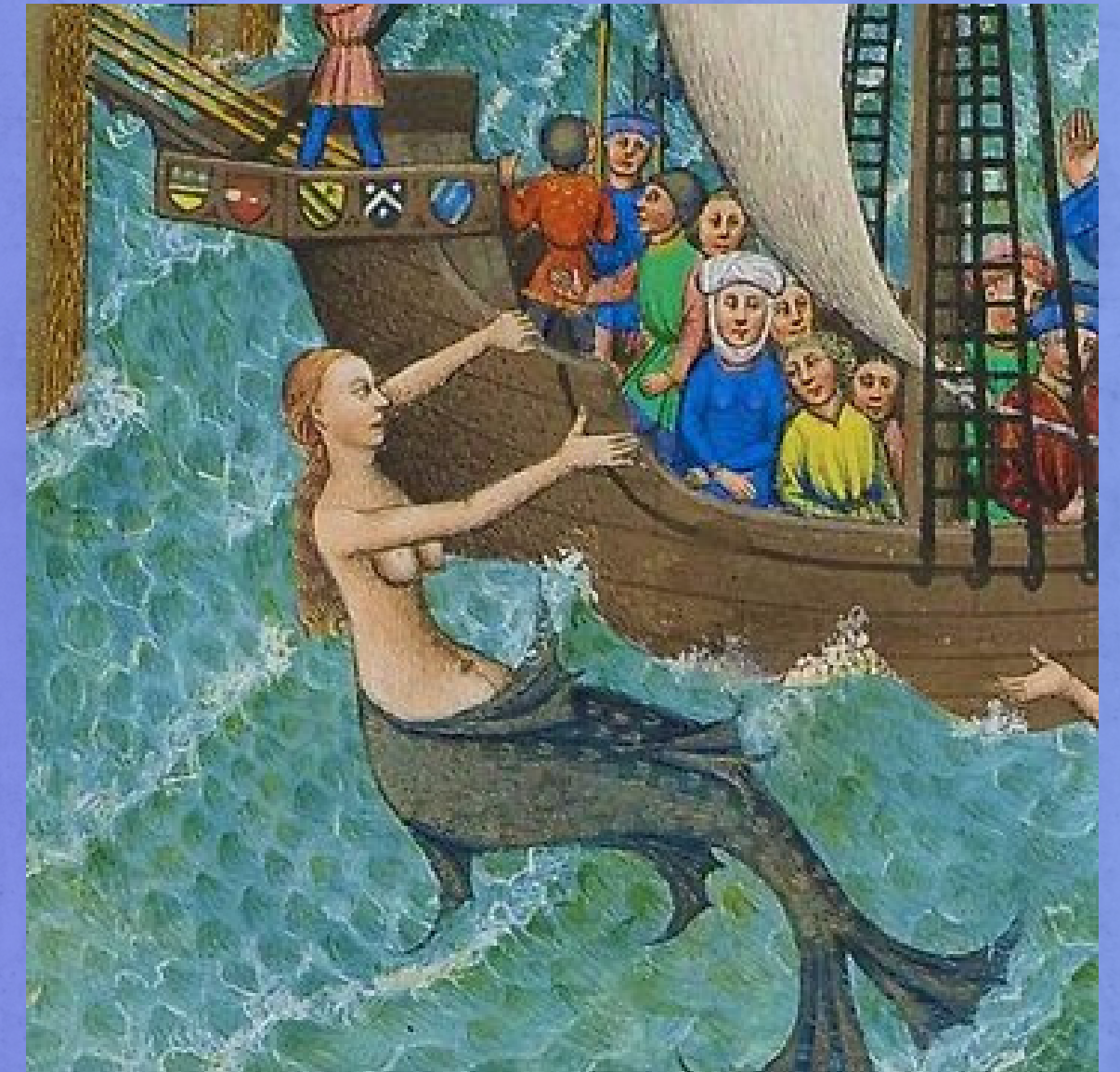


Signos: Cáncer, Escorpio, Piscis

Elemental: Ondinas, sirenas, náyades, ninfas...

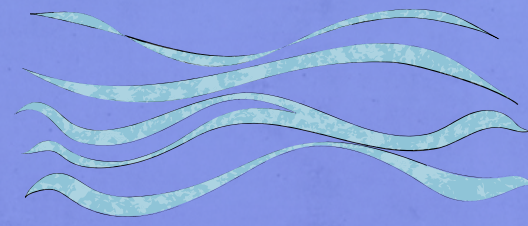


CARACTERÍSTICAS



El agua es un elemento de energía femenina. Representa las emociones, la sensibilidad, el romanticismo, la unidad, la belleza, el fluir...

Cuando esta equilibrado, aporta a las personas cualidades como la sensibilidad, la empatía, la capacidad para reconocer las propias emociones y gestionarlas, para conectar con la vulnerabilidad, la capacidad de nutrir, de cuidar, la pureza, la intuición...



AGUA ✨

MUCHA AGUA



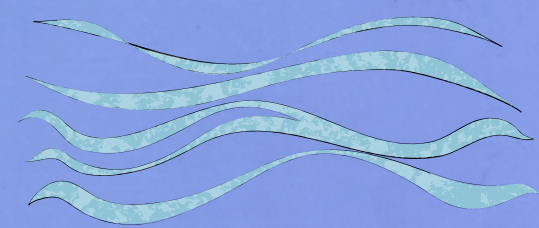
- Mucha emocionalidad, tsunami emocional.
- Reservados, coraza.
- Fácilmente heribles.
- Miedo a confiar en su intuición.
- Tendencia a la evasión.
- Imaginación para lo bueno y malo.
- Muy permeables con el ambiente.
- Fluctuantes como la luna.
- Melancolía, nostalgia del pasado.
- Decisiones desde la emoción.

Desequilibrio

POCA AGUA



- No saben gestionar sus emociones.
- Pueden ser fríos y cerrados.
- Cuesta conectar con la vulnerabilidad.
- Dificultad para conectar con el mundo emocional en general.
- Frialdad a nivel afectivo.
- Enfocados únicamente en lo tangible.
- Cuesta la creatividad y el fluir.



AGUA ✨

MUCHA AGUA



Recomendaciones

- Protección energética: piedras, plantas, sprays...
- Tiempo a solas.
- Baños con sal para descarga y limpieza.
- Trabajar el orden y la estructura, rutinas.
- Escribir o expresar las emociones diariamente.
- Drenar las emociones sin identificarse con ellas.
- Desarrollar la visión objetiva.
- Mindfulness, presencia.
- Distancia para tomar decisiones.
- Grounding, enraizarse en la tierra.
- Aprovechar los talentos de la alta sensibilidad: intuición, canalizar, arte...
- Rodearse de gente que les comprenda.
- Cuidado con el papel de víctima o salvador.

POCA AGUA —

- Limpieza de emociones y toxinas: saunas, baños infrarrojos, sudar, baños con sal...
- Estimular sistema linfático: ejercicios, máquinas, masajes, cepillado en seco...
- Drenaje de emociones. Lloroterapia.
- Baños de mar o lagos.
- Conectar con la espiritualidad y lo invisible.
- Terapia. Trabajar la sombra.
- Conectar con la vulnerabilidad.
- Danza, movimiento intuitivo.
- Conectar con la energía femenina.
- Arte, música, poesía...





Si quieres continuar indagando en tu personalidad, dones y propósito personalizado...

Info de lecturas



O si prefieres al correo:
hola@viajealoprofundo.com
O al instagram:
[@viajealoprofundo](https://www.instagram.com/viajealoprofundo)

@viajealoprofundo



¡Gracias!



Blanca V.

@viajealoprofundo

