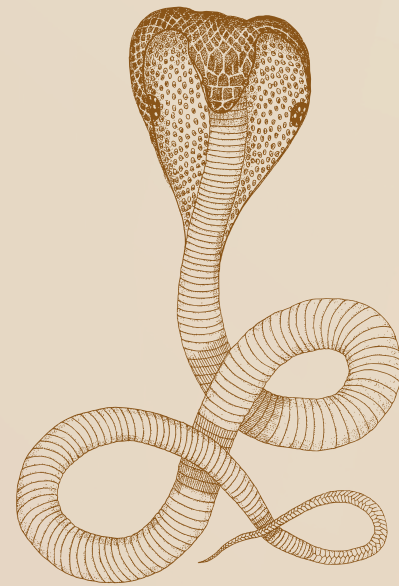


Guía Presesión



SHAKTIVA

TRANSFORMACIÓN EXPANSIVA

Todo lo que necesitas saber antes de nuestra
sesión 1-1



Propósito principal del Método Transformación Expansiva

El propósito del Método Transformación Expansiva es guiar a la persona a reconectar con su verdadera identidad, liberar cargas emocionales que drenan su energía y desarrollar un estado de conciencia más presente y responsable, desde el cual pueda sostener hábitos saludables y una forma de vivir más alineada.

Este método no busca “arreglar” a la persona, sino recordarle quién es cuando deja de operar desde el miedo, la desconexión o el piloto automático.

A través del trabajo con la identidad y la energía emocional, se genera una expansión interna que impacta directamente en:

- La forma en que la persona se percibe y se relaciona consigo misma.
- Su regulación emocional y nivel de energía vital.
- La coherencia entre lo que siente, piensa y hace.
- La capacidad de sostener hábitos saludables desde la conciencia, no desde la exigencia.

En esencia, Transformación Expansiva facilita un cambio profundo de identidad, donde la persona pasa de sobrevivir a habitar su vida con mayor presencia, claridad y vitalidad.



¡Hola! Soy Tamahari

Soy creadora del espacio integrativo **SHAKTIVA** y el método **Transformación Expansiva**, un proceso diseñado para generar cambios profundos y sostenibles desde la identidad.

Mi trabajo se centra en acompañar a personas que, aunque externamente pueden parecer funcionales, internamente se sienten desconectadas, emocionalmente drenadas o atrapadas en patrones que no logran romper.

A través de un enfoque que integra técnicas de alto impacto, autoconocimiento y hábitos saludables, conseguimos la transformación real. Esto no ocurre por presión, sino cuando la identidad se expande y la conciencia se eleva.

En qué consiste mi método



Transformación Expansiva

Transformación Expansiva es un método de desarrollo personal diseñado para reconectar con la identidad, elevar la energía emocional y construir hábitos saludables, todo desde la conciencia y la coherencia interna.

A través de herramientas como la respiración, yoga, diseño humano, terapia energética y sistémica, regulación emocional, hábitos sostenibles y ejercicios de conciencia aplicada, el proceso se adapta a las necesidades y ritmo de cada persona, asegurando cambios profundos y duraderos.

No se trata solo de cambiar hábitos o pensamientos: Transformación Expansiva transforma la forma en que la persona se percibe, siente y actúa, despertando su versión más auténtica, poderosa y alineada.

Algunas opiniones del método

Doy las gracias a Tamara por el gran cambio que he dado con sus terapias. Me encontraba vacía, sin conexión con nada, sin ganas de nada. En mi primera sesión holotrópica ya noté cambios, he hecho dos. También una constelación y me hizo el diseño humano. Nunca imaginé que pudiera sanar tan rápido. Me encuentro con ganas de vivir y conectada conmigo y con todo lo que me rodea... Mil gracias ❤️🙏

20:41

Tamara, durante la respiración sentí conexión conmigo misma, desde lo profundo. Llevaba muchísimos meses con dolor de cadera, un dolor tremendo. Y después de la respiración el dolor desapareció. Me costó creerlo, pero semanas después sigo sin el dolor.

20:53

Me quedé alucinada! Hacía años que vivía desconectada y me había aislado por completo, después de la terapia de respiración contigo he vuelto incluso a tener deseo sexual y eso que ya se me había olvidado lo que era! Siento mucha más conexión con mi cuerpo! Soy otra! Gracias por llegar a mi vida!

10:12



BRAINSTORMING DE LA SESIÓN

¿QUÉ ASPECTO DE TU VIDA SIENTES QUE ESTÁ FUERA DE EQUILIBRIO O TE GENERA MÁS INSATISFACCIÓN HOY?

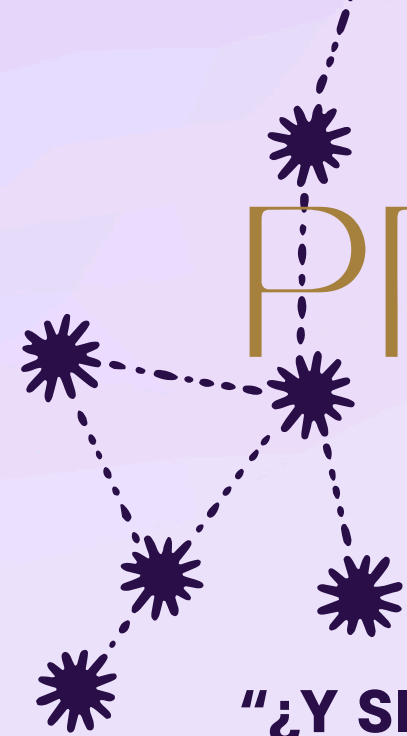
SI PUDIERAS CAMBIAR UNA COSA DE TU VIDA EN ESTE MOMENTO, ¿QUÉ SERÍA Y POR QUÉ?

¿QUÉ EMOCIONES PREDOMINAN EN TI CUANDO PIENSAS EN TU SITUACIÓN ACTUAL?

¿QUÉ HÁBITOS O COMPORTAMIENTOS CREES QUE ESTÁN DRENANDO TU ENERGÍA?

¿QUÉ EMOCIONES O PENSAMIENTOS RECURRENTES SIENTES QUE TE LIMITAN?

¿QUÉ SIGNIFICA PARA TI "CLARIDAD" Y QUÉ ESPERAS LOGRAR CON ESTA SESIÓN?



PREGUNTAS MÁS FRECUENTES I

"¿Y SI NO ME GUSTA ENFRENTAR MIS EMOCIONES O PATRONES INTERNOS?"

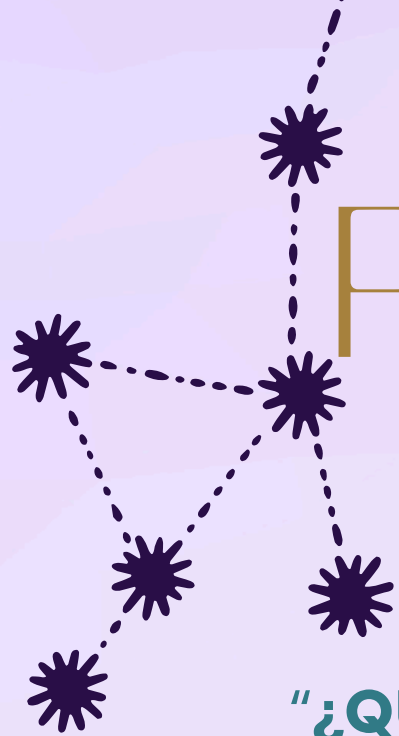
EL PROCESO SE ADAPTA A TU RITMO Y NECESIDADES. NO SE TRATA DE FORZAR EMOCIONES, SINO DE LIBERAR CARGAS Y EXPANDIR TU ENERGÍA EMOCIONAL DE FORMA SEGURA Y PROGRESIVA, GENERANDO CLARIDAD Y BIENESTAR SIN QUE TENGAS QUE SENTIRTE ABRUMADA.

"¿Y SI YA LO HE INTENTADO TODO Y NADA ME HA FUNCIONADO?"

LA DIFERENCIA ESTÁ EN EL ENFOQUE. MUCHOS MÉTODOS SOLO TRABAJAN ACCIONES O METAS EXTERNAS. TRANSFORMACIÓN EXPANSIVA TRABAJA DESDE LA RAÍZ: TU IDENTIDAD Y ENERGÍA EMOCIONAL, ADAPTANDO EL PROCESO A TI. ESTO PERMITE DESBLOQUEAR PATRONES QUE OTROS MÉTODOS NO LOGRAN TOCAR.

TRANSFORMACIÓN EXPANSIVA





PREGUNTAS MÁS FRECUENTES II

“¿QUÉ PASA SI NO TENGO TIEMPO PARA TODO ESTO?”

TRANSFORMACIÓN EXPANSIVA ESTÁ DISEÑADA PARA INTEGRARSE EN TU VIDA REAL. LAS HERRAMIENTAS Y HÁBITOS SE AJUSTAN A TU RITMO, PRIORIZANDO ACCIONES CON IMPACTO REAL Y SOSTENIBLE, SIN EXIGIR JORNADAS INTERMINABLES NI SACRIFICIOS QUE NO PUEDAS MANTENER.

TRANSFORMACIÓN EXPANSIVA

“¿FUNCIONA REALMENTE O ES SOLO MOTIVACIÓN TEMPORAL?”

TRANSFORMACIÓN EXPANSIVA NO ES MOTIVACIÓN NI FRASES INSPIRADORAS. ES UN PROCESO ESTRUCTURADO QUE TRABAJA IDENTIDAD, ENERGÍA EMOCIONAL, HÁBITOS Y CONCIENCIA. CADA HERRAMIENTA SE APLICA DE MANERA PRÁCTICA Y PERSONALIZADA, ASEGURANDO QUE LOS CAMBIOS SE SOSTENGAN EN EL TIEMPO.





SHAKTIVA
TRANSFORMACIÓN EXPANSIVA

NOS VEMOS EN LA SESIÓN