

# 7 ESTADOS DE CONSCIENCIA

CARTOGRAFÍA  
SAGRADA DEL  
DESPERTAR  
ESPIRITUAL

MASTERCLASS ONLINE GRATUITA



**"Guío almas valientes a liderar su vida con sentido, plenitud y amor"**

-África Martín

- He **fundado y liderado 3 empresas y 4 marcas**:
  - Tamiz Soc. Coop. Mad. (3 años con dos socias)
  - Programa LINCE SL (7 años yo sola, la vendí por 80.000€)
  - AMCN Logra tus Metas SL (yo sola, 8 años)
  - África Martín (autónoma - desde hace 9 meses)
  
- He **fundado y dirigido 3 escuelas de formación** en desarrollo personal y espiritual:
  - Escuela de formación LINCE
  - Escuela Sabiduría de Diosa
  - Escuela Sabiduría del Corazón
  
- He **creado y registrado 2 métodos** de desarrollo personal
  
- Soy **autora de 3 libros** autopublicados (disponibles en Amazon):
  - Diosas Conquistadoras: un viaje de la mente al corazón
  - 7 llaves para conquistar tu mente más rápido
  - Diosa de tu Cuerpo: un viaje de liberación y reconciliación.

# EL LLAMADO DEL ALMA: EL DESPERTAR ESPIRITUAL

- Sensación de que "algo más" existe y me llama
- Crisis de identidad, cambios profundos o "noche oscura del alma"
- Comienza la búsqueda de sentido, verdad y propósito
- Dejo de identificarme con lo externo y empiezo a mirar hacia dentro
- Se activan dones, intuiciones y una nueva percepción del mundo



# EL DESPERTAR NO ES UN DESTINO.. ES UN CAMINO

- Nuestra consciencia no es estática: evoluciona
- Atravesamos distintos estados de consciencia
- Cada estado refleja una fase de nuestro camino espiritual
- No hay fases mejores ni peores: todas son sagradas
- El alma se expande a través de experiencias vividas



# LAS 4 FUENTES MÍSTICAS QUE INSPIRAN ESTE VIAJE

- ॐ Budismo – el fin del sufrimiento a través de la consciencia
- ☯ Taoísmo – la armonía con la energía del universo
- 🌱 Antroposofía – el ser humano como puente espiritual
- ✨ Material de Ra – el alma y su evolución multidimensional



# BUDISMO: EL CAMINO DEL FIN DEL SUFRIMIENTO

Enseñanzas de Buda:

- El origen del sufrimiento está en estos tres estados de la mente:
  - ignorancia
  - apego
  - aversión
- Camino hacia el despertar se logra a través de:
  - cultivar la compasión
  - practicar meditación
  - adquirir sabiduría
- La iluminación (desidentificación total del ego) es posible aquí y ahora



# TAOISMO: FLUIR CON EL TAO. VIVIR EN ARMONÍA

Enseñanzas de Lao Tsé:

- El Tao: principio universal que sostiene todo, la energía creadora y el "Camino"
- El arte del wu wei: actuar sin forzar
- I Ching: el libro de las mutaciones como herramienta para cultivar "el carácter del sabio"
- La consciencia se despierta al vivir en sintonía con la vida (con el Tao)



# ANTROPOSOFÍA - CIENCIA ESPIRITUAL MODERNA

Enseñanzas de Rudolf Steiner (1861-1925):

- Fundador de este movimiento espiritual esotérico: la antroposofía
- Camino espiritual de evolución para desarrollar la Consciencia y el Yo superior
- Esta evolución se logra mediante la autoobservación consciente, la meditación creativa, acción ética y el servicio amoroso
- Mineral → Planta → Animal → Humano → Ser Espiritual Consciente.  
"El ser humano es un puente entre la Tierra y el Cielo"



# MATERIAL DE RA: LA EVOLUCIÓN DEL ALMA

Transmisiones canalizadas por Carla Rueckert y su equipo.

Ra, conciencia colectiva procedente de un plano evolutivo superior. Sus enseñanzas para ayudar en el Despertar Espiritual:

- Todo es Uno.
- El alma evoluciona a través de densidades (niveles de consciencia).
- Cada ser elige libremente entre servir a los demás (camino de la luz) o servirse a sí mismo (camino de la separación).
- El objetivo final de la existencia es regresar conscientemente a la unidad con el Creador Infinito.



# TEST DE AUTODIAGNÓSTICO ESPIRITUAL



# TEST DE AUTODIAGNÓSTICO ESPIRITUAL

🔍 Vas a poder reconocer en qué estado está tu alma ahora. Recuerda que todos los estados son necesarios, nos enseñan a AMAR y forman parte del camino que venimos a hacer.

**¿Estás lista para integrar tu estado con amor y seguir avanzando en el camino de vuelta a la Unidad?**

🌟 Vivir el Cielo en la Tierra comienza con consciencia.

📄 Prepara papel y boli para puntuar 70 afirmaciones



# TEST DE AUTODIAGNÓSTICO ESPIRITUAL

Escucha cada afirmación y con sinceridad total, confiando en tu primera respuesta, puntúa cuánto resuena contigo:

0 = No me resuena

1 = Algo me resuena

2 = Me resuena bastante

3 = Me representa totalmente



# TEST DE AUTODIAGNÓSTICO ESPIRITUAL

1. Me siento víctima de las circunstancias \_\_\_\_\_
2. Tengo síntomas físicos que ignoro o considero normales \_\_\_\_\_
3. Vivo en comunión profunda con la creación \_\_\_\_\_
4. No deseo nada, pero todo llega a mí \_\_\_\_\_
5. Estoy más presente en mi cuerpo y emociones \_\_\_\_\_
6. Siento destellos de claridad espiritual \_\_\_\_\_
7. Estoy explorando prácticas de autoconocimiento \_\_\_\_\_
8. Mi salud mejora al escucharme más profundamente \_\_\_\_\_
9. La paz es constante y no depende de nada externo \_\_\_\_\_
10. El amor es mi estado natural \_\_\_\_\_



# TEST DE AUTODIAGNÓSTICO ESPIRITUAL

11. El juicio desaparece y solo queda la presencia \_\_\_\_\_
12. Agradezco más lo que tengo, incluso en los desafíos \_\_\_\_\_
13. Mi diálogo mental es negativo o crítico \_\_\_\_\_
14. Mi propósito empieza a tomar forma concreta \_\_\_\_\_
15. Empiezo a poner límites sanos aunque me cueste \_\_\_\_\_
16. No experimento separación con los demás \_\_\_\_\_
17. Estoy frustrada con mi vida actual \_\_\_\_\_
18. El amor y la verdad guían mis acciones \_\_\_\_\_
19. Vivo desde la entrega más que desde el deseo \_\_\_\_\_
20. Ya no me identifico con mi historia personal \_\_\_\_\_



# TEST DE AUTODIAGNÓSTICO ESPIRITUAL

- 21. Me atrae lo espiritual pero no sé por dónde empezar \_\_\_\_\_
- 22. Me juzgo mucho a mí misma \_\_\_\_\_
- 23. Me siento guiada por algo superior \_\_\_\_\_
- 24. Me siento conectada a mi alma aunque no todo el tiempo \_\_\_\_\_
- 25. Empiezo a notar lo que me duele aunque no lo entiendo aún \_\_\_\_\_
- 26. Mis relaciones están llenas de drama o manipulación \_\_\_\_\_
- 27. Quiero conocerme profundamente \_\_\_\_\_
- 28. Siento que algo está mal pero no sé qué es \_\_\_\_\_
- 29. Mi salud y energía se autorregulan fácilmente \_\_\_\_\_
- 30. Siento una unidad total con todo lo que es \_\_\_\_\_



# TEST DE AUTODIAGNÓSTICO ESPIRITUAL

- 31. Mi identidad se ha disuelto en el todo \_\_\_\_\_
- 32. No me interesa explorar mi mundo interior \_\_\_\_\_
- 33. Todo lo que hago nace del amor divino \_\_\_\_\_
- 34. Repito patrones negativos en relaciones o trabajo \_\_\_\_\_
- 35. Cuestiono cada vez más mis pensamientos limitantes \_\_\_\_\_
- 36. Mi canal espiritual está activo y confiable \_\_\_\_\_
- 37. Fluyo con la vida sin resistencias grandes \_\_\_\_\_
- 38. Mi presencia inspira a otros sin esfuerzo \_\_\_\_\_
- 39. Tengo más claridad y serenidad en mis decisiones \_\_\_\_\_
- 40. Las sincronías me acompañan con frecuencia \_\_\_\_\_



# TEST DE AUTODIAGNÓSTICO ESPIRITUAL

- 41. Evito el silencio y la soledad \_\_\_\_\_
- 42. Estoy dejando ir cosas que ya no me representan \_\_\_\_\_
- 43. Tengo la sensación de que vivo en automático \_\_\_\_\_
- 44. El tiempo dejó de ser una preocupación \_\_\_\_\_
- 45. Siento que necesito un cambio urgente \_\_\_\_\_
- 46. Mis emociones son intensas y confusas \_\_\_\_\_
- 47. Me siento en paz incluso cuando no tengo respuestas \_\_\_\_\_
- 48. Siento que todo lo que ocurre tiene un sentido profundo \_\_\_\_\_
- 49. Soy más consciente de cómo me afectan mis emociones \_\_\_\_\_
- 50. Siento cansancio o ansiedad frecuentes \_\_\_\_\_



# TEST DE AUTODIAGNÓSTICO ESPIRITUAL

- 51. Me identifico completamente con mi historia personal \_\_\_\_\_
- 52. Siento una conexión profunda con la vida \_\_\_\_\_
- 53. Mi presencia tiene un efecto armonizador en otros \_\_\_\_\_
- 54. Me atraen personas que viven con autenticidad \_\_\_\_\_
- 55. Siento que algo nuevo está naciendo en mí \_\_\_\_\_
- 56. Vivo en gratitud incluso cuando hay incertidumbre \_\_\_\_\_
- 57. Mi alma está en comunión constante con la Divinidad \_\_\_\_\_
- 58. Vivo en modo supervivencia constante \_\_\_\_\_
- 59. Acepto mis sombras y trabajo en integrarlas \_\_\_\_\_
- 60. Confío en el proceso sin necesidad de controlarlo todo \_\_\_\_\_



# TEST DE AUTODIAGNÓSTICO ESPIRITUAL

- 61. Reconozco que mi realidad externa refleja mi mundo interno \_\_\_\_\_
- 62. Tengo momentos de intuición y claridad \_\_\_\_\_
- 63. Culpo a otros por lo que me sucede \_\_\_\_\_
- 64. Actúo sin esperar resultados: solo soy \_\_\_\_\_
- 65. Manifiesto con facilidad lo que necesito \_\_\_\_\_
- 66. Empiezo a sentir paz sin causa aparente \_\_\_\_\_
- 67. No creo que pueda cambiar mi vida \_\_\_\_\_
- 68. Empiezo a confiar en mis decisiones internas \_\_\_\_\_
- 69. A veces dudo, pero regreso a mi centro con más facilidad \_\_\_\_\_
- 70. Me doy cuenta de que mi vida puede ser distinta \_\_\_\_\_



África Martín

AL FINAL DE LA SESIÓN  
DESCUBRIRÁS TU VIBRACIÓN



África Martín

## ESTADO 1 – CONSCIENCIA PROFUNDAMENTE DORMIDA

*“Vivir desde el miedo, la inercia o la identificación con el ego”*



# ESTADO 1 – CONSCIENCIA PROFUNDAMENTE DORMIDA

- Vives en **modo supervivencia**, con sensación constante de estrés o amenaza.
- Te **identificas con** tu cuerpo, tu historia o tu profesión sin cuestionarlo.
- Tiendes a **culpar a los demás** o a la suerte por lo que vives.
- Te rodeas de personas o entornos que refuerzan el **miedo**, la **queja** o el **juicio**.
- Sufres **dolencias físicas** que normalizas sin atender su origen emocional.
- Tu **alimentación** es automática, **sin consciencia** del impacto en tu energía.
- Estás en **relaciones codependientes**, donde hay manipulación o control.
- Crees que "la **vida es dura**" o "**nada cambia**".
- Te **cuesta estar a solas** en silencio o en la naturaleza.
- Tu mente está siempre ocupada con **preocupaciones** o **comparaciones**.

## ESTADO 2 – ESTADO DEL SUEÑO

*“Intuyo que algo no va bien, pero no sé cómo salir de ahí”*



## ESTADO 2 - ESTADO DEL SUEÑO

- Empiezas a notar que **algo no encaja** en tu vida, pero no sabes qué.
- Te sientes **frustrada**, agotada o desconectada **sin saber la causa** exacta.
- Observas **patrones repetitivos** en relaciones o trabajo que te hacen daño.
- Aparece el **autojuicio** ("no soy suficiente", "algo está mal en mí").
- Intuyes que necesitas un cambio, pero lo **postergas** o te da miedo.
- **Consumes** contenido de desarrollo personal, pero **sin integrarlo** aún.
- Tu cuerpo comienza a manifestar síntomas como **ansiedad, fatiga** o **insomnio**.
- Vives **altibajos emocionales** sin saber gestionarlos.
- Quieres **tener razón** más que estar en paz.
- Empiezas a sentirte **incómoda con ciertos vínculos o rutinas**, pero no los sueltas.



África Martín

## ESTADO 3 - ESTADO DEL DESPERTAR

*“Empiezo a cuestionarlo todo y a buscar mi verdad”*



## ESTADO 3 – ESTADO DEL DESPERTAR

- **Cuestionas** tus pensamientos y creencias limitantes.
- Sientes **admiración** por personas que viven con **coherencia** y verdad.
- Empiezas a elegir mejor tus vínculos y a poner **límites saludables**.
- Hay un despertar del **cuerpo**: te das cuenta de cómo la **emoción** afecta a tu salud.
- Buscas **aprender prácticas conscientes**: meditación, respiración, alimentación viva.
- Notas que ciertas actividades o **entornos** ya **no resuenan** contigo.
- Surge una **necesidad de verdad**, aunque duela.
- Te sientes sola a veces porque ya **no encajas** en tu círculo anterior.
- Empiezas a **confiar** más en tu **intuición**.
- Ves que el **caos tiene sentido**: todo te está llevando a algo más grande.

África Martín

## ESTADO 4 - ESTADO DEL ALMA

*“Siento que todo afuera refleja mi mundo interior”*



## ESTADO 4 – ESTADO DEL ALMA

- Te das cuenta de que tu **realidad externa refleja** tu **estado interno**.
- Comienzas a **manifestar cambios** positivos con mayor facilidad.
- Practicas el **perdón**, la **compasión** y la **gratitud** en tu día a día.
- Experimentas momentos de **profunda paz** sin razón aparente.
- Tu **salud mejora** al escuchar y honrar a tu cuerpo.
- Vives desde la **intención** y no desde la reacción.
- Reconoces los desafíos como portales de **crecimiento**.
- A veces te desconectas, pero **vuelves más rápido a tu centro**.
- Tus **decisiones** ya no son por miedo, sino por **expansión**.
- Comienzas a atraer **relaciones** más **auténticas** y elevadas.

África Martín

## ESTADO 5 - CONSCIENCIA CÓSMICA

*“Vivo en presencia, guiada por la Fuente”*



# ESTADO 5- CONSCIENCIA CÓSMICA

- Te sientes **guiada** por algo más grande, sin necesidad de controlarlo todo.
- Sabes que **todo está bien**, incluso en medio del cambio.
- Te conviertes en **inspiración para otros** sin proponértelo.
- Tu **cuerpo** se vuelve más **sensible, energético** y necesita menos estímulo externo.
- Puedes mantener la **calma y la claridad** en situaciones difíciles.
- **Confías** en los ciclos de la vida y en tu propio ritmo.
- Tienes momentos frecuentes de **conexión** con la naturaleza, el arte o la música como vía **espiritual**.
- Tu **trabajo** empieza a **alinearse** con tu **propósito**.
- Sientes **menos necesidad de aprobación** o pertenencia.
- Eres consciente de tus **pensamientos como creadores** de realidad.

África Martín

## ESTADO 6 - CONSCIENCIA DIVINA

*“Estoy en comunión constante con la Divinidad y cada día manifiesto milagros”*



# ESTADO 6- CONSCIENCIA DIVINA

- Tu sola **presencia** tiene un efecto **calmante** o sanador en otras personas.
- Vives en un estado de **entrega amorosa** a la vida.
- La manifestación ocurre con rapidez: **piensas y se da.**
- Tu **salud se autorregula** porque escuchas con claridad lo que tu cuerpo necesita.
- No buscas "hacer", **simplemente eres** y desde ahí fluyes.
- Tienes una **devoción natural por la Divinidad**, sin esfuerzo ni religión.
- Tu vida está llena de **sincronicidades.**
- Lo que antes era lucha, ahora es **servicio gozoso.**
- Tus relaciones están basadas en **presencia, libertad y profundidad.**
- Tu **economía fluye** sin obsesión ni escasez.



África Martín

## ESTADO 7 - CONSCIENCIA DE UNIDAD

*“No hay separación. Soy Uno con todo lo que es”*

# ESTADO 7- CONSCIENCIA DE UNIDAD

- No hay separación entre tú y los demás: **sientes el Uno en todo.**
- Has **disuelto la identificación** con tu historia personal.
- Vives desde la pura **presencia**, sin juicio ni expectativa.
- El **amor que sientes es universal**, no condicionado ni posesivo.
- La **muerte** no es un miedo, sino una **transición**.
- Todo lo que haces, lo haces **por amor**, sin deseo de resultado.
- Tu **vida** se convierte en una **ofrenda** al mundo.
- El tiempo pierde importancia: **solo el ahora** existe.
- Vives en **comunidad silenciosa** con la totalidad.
- Eres **canal de la Fuente**, sin necesidad de saber nada más.

África Martín

¿QUIERES CONOCER TU  
VIBRACIÓN ACTUAL?

# TEST DE AUTODIAGNÓSTICO ESPIRITUAL

Suma tus puntuaciones según estos grupos para saber en qué estado estás vibrando:

Estado 1: 1, 2, 13, 26, 32, 41, 51, 58, 63, 67

Estado 2: 17, 21, 22, 25, 28, 34, 43, 45, 46, 50

Estado 3: 7, 15, 27, 35, 42, 49, 54, 55, 62, 70

Estado 4: 5, 6, 8, 12, 24, 59, 61, 66, 68, 69

Estado 5: 14, 18, 23, 37, 38, 39, 40, 52, 56, 60

Estado 6: 4, 19, 29, 33, 36, 47, 48, 53, 57, 65

Estado 7: 3, 9, 10, 11, 16, 20, 30, 31, 44, 64



# ¿PREGUNTAS?



# I - REGALO ¡SORPRESA!

**Lectura grupal con Tarot y Oráculos**  
para que tus Guías te respondan a  
"¿Cuál es tu siguiente paso para tu Evolución Espiritual?"



# II - REGALO ¡SORTEO!

**10 Lecturas personalizadas con Tarot y Oráculos**  
Pregunta lo que quieras a tus Guías Espirituales

# ¿HABLAMOS?

Si quieres continuar tu crecimiento interior conmigo escíbeme a:



**africa@africamartin.com**



mensaje privado por telegram o instagram

**@africamartin111**

