4ª SESIÓN

La transformación es inevitable

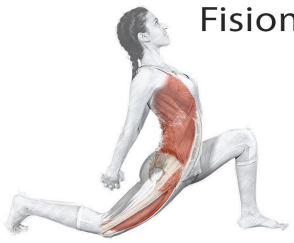
¿Con qué parte tuya te identificas?

Tus dificultades o tu fuerza humana?
Tu pasado o tu visión del fututo?

LOS 8 PILARES para reinventarse

Sigue esta estructura para acompañar tu corazón

- Visión Clara – *Tu objetivo principal y tus siguientes pasos*
- Disfrute de la expansión – *Curiosidad y alegría*
- Pasión a los retos – *solucionar y avanzar*
- Disciplina con energía – *compromiso con tu camino*
- Amor al Estudio y crecimiento – *estrategias y métodos*
- Pedir feedback – *abrirse a los cambios*
- Comunidad – *Corazón colectivo*
- Confianza y Desapego – *Juega y disfruta*



Imagínate que tienes 81 años. Conéctate con el tú del futuro. Su cara, sus ojos, su sonrisa.

Escribe una carta del tu tú del futuro a ti del presente.

Cómo ha sido tu vida desde ahora hasta tu 81 años? ¿Qué creaste? ¿Cómo han sido tus relaciones? ¿Cómo pasabas tu tiempo libre? ¿Con qué tipo de mente viviste todos estos años? ¿Cuáles eran tus valores y ética que te guiaron? ¿Cómo era tu carácter? ¿De qué manera elegiste expresar tu fuerza humana? ¿Qué consejos tu tú del futuro tiene para ti? No te limites a responder solamente a estas preguntas. Conecta con tu corazón y la consciencia e inteligencia infinita y escríbete desde ahí.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

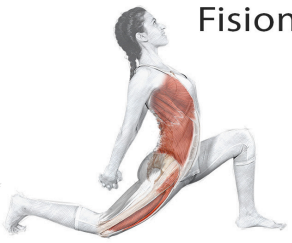
.....

.....

.....

.....

.....



**Hasta que lo inconsciente no se haga consciente,
El subconsciente seguirá dirigiendo tu vida,
y lo llamarás destino.**

~ Carl Gustav Jung

Estás dispuesto a desarrollarte? Evolucionarte? Transformarte?
Qué harías por una expansiva transformación?

Muchas veces pensamos que el hecho de que tenemos que desarrollar algo, estamos fallando o faltando algo. Eso fácilmente puede llevar a un sentimiento de vergüenza o culpa.

La expansión es inevitable. Puedes elegir su dirección, volumen y velocidad.
Tómate el tiempo para elegir tu nuevo tú de la increíble variedad de la Vida.

Estás dispuesto a dar más atención a una parte de tu vida?
Observa y sé honesto si realmente quieres transformar tus:

- Hábitos
- Prioridades
- Algunas amistades
- Algunas adiciones a sustancias
- Emociones
- Actitudes

Si tu respuesta es afirmativa, te invitamos a repetir uno de los ejercicios de la primera sesión, página 4, para conectar con tu corazón y permitir que te enseñe tu personalidad de futuro.

Ahora, cuéntanos un poco más sobre tu TÚ del futuro:

- Cómo te mueves? Más erguido, elegante? Tu respiración está más profunda o superficial?

.....

- Cómo es tu sonrisa? Sonríes más?

.....

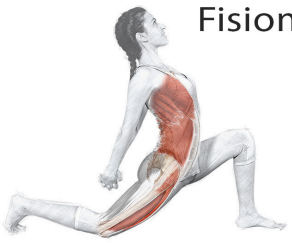
- Cómo brillan tus ojos?

.....

- Cuál es tu nivel de energía a lo largo del día?

.....

- Cuál es tu nivel de paciencia de 0-10 (máximo)?



.....

- Cómo afrontas una dificultad? Un desacuerdo?
  Imagínate en una situación con un desconocido en desacuerdo,
  ¿cómo lo gestionas? Cómo le miras?
  Ahora hazlo con un querido visualizando una discusión repetitiva, ¿cómo lo gestionas diferente ahora?

.....

.....

.....

.....

- Qué eliges comer o evitar comer? De qué manera comes?

.....

- De qué manera *específica* cuidas tu cuerpo, mente y corazón?

.....

.....

.....

Toma una hora como mínimo para visualizarte en el futuro. Conecta con tu tú del futuro.
Pide que te guíe en el camino.

- Cuál es su mensaje para ti?

Escríbelo aquí:

.....

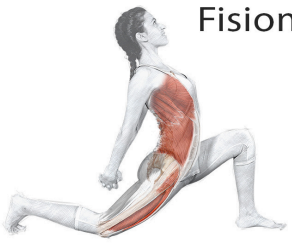
.....

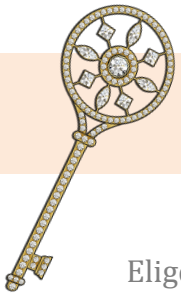
DURANTE LOS SIGUIENTES 3 MESES ESCRIBE CADA MAÑANA COMO MÍNIMO DURANTE 18 MINUTOS (DE RELOJ):
UNA CARTA DE GRATITUD A LA VIDA POR LA VIDA QUE VIVES, UNA VEZ QUE HAYAS CUMPLIDO TU VISIÓN.

Un ejemplo: Si mi visión es vivir en la naturaleza, doy las gracias por poder despertarme con el sonido de los pájaros, respirar aire limpio, etc....

NO ERES UNA GOTA EN EL OCÉANO, ERES EL OCÉANO EN UNA GOTA.

~ RUMI





Tu plan de Acción

Elige 3 conductas que una vez que los sueltes te acercarán exponencialmente a tu visión y qué implementarás en lugar de ellas:

.....

.....

.....

¿Qué creencias están relacionadas con estas conductas? Apunta cómo mínimo una creencia relacionada con cada conducta!

Un ejemplo: Si soy impaciente, mi creencia podría ser; tengo mucho que hacer y no tengo tiempo¨

.....

.....

.....

Qué eliges hacer para transformar estas creencias? Elije una sola acción.

.....

Concreta una fecha para transformar estas creencias? Hoy?

.....

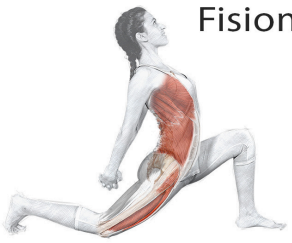
Si no lo transformas, ¿cuál será las consecuencia?

.....

Si lo haces, ¿qué podrías ganar tanto tú como otras personas?

.....

Fácilmente se llega a sufrir las consecuencias de algunas creencias. Resulta más útil cuestionarlas y liberase de ellas.



Sigue TU plan de Acción para REINVENTARTE

Tu plan para un FOCO y PASIÓN vitales!

Articula tu visión en una sola frase:

.....

Qué acciones vas a hacer DIARIAMENTE para encaminarte a tu Visión Sagrada?

✓ ✓ ✓
✓ ✓ ✓

Elige 3 conductas que has elegido soltar?

✓ ✓ ✓

Elige 3 conductas (hábitos) que has elegido implementar?

✓ ✓ ✓

Vas a seguir hablando con tu compañero semanalmente durante un mínimo de 3 meses? Circula tu respuesta: *Sí* *No* (la honestidad y el compromiso son llaves!)

De qué manera *específica* cuidarás tu cuerpo, mente y corazón? Describe las acciones

.....

Qué has descubierto sobre ti gracias al proceso de REINVENTARTE? (escribe más detrás de esta pag.)

.....

.....

Describe el proceso para reinventarte con tus palabras? (escribe más detrás de esta pag.)

.....

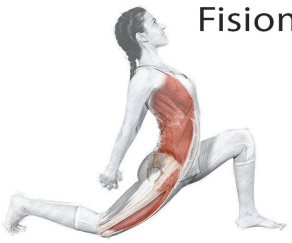
Tomarás LOS 8 PILARES PARA REINVENTARSE a la hora de embarcar a un nuevo viaje? Circula tu respuesta: *Sí* *No*

Valora tu nivel de compromiso con tu proceso de transformación con una disposición clara de cambiar tus hábitos:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Harás lo que tienes que hacer para conseguir lo que quieres conseguir?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Gracias por cuidarte.

Si te cuidas a ti,
Nos cuidas a todos.

Somos un solo cuerpo.