



Patricia Franco

VIVIR CON MAYOR PROPOSITO

GUIA DE AUTOCONOCIMIENTO



Introducción

A TRAVES DE ESTAS PREGUNTAS COMENZARAS UN VIAJE DE AUTOCONOCIMIENTO,
UN PROCESO QUE SOLO TU PUEDES INICIAR,
PORQUE SOLO TU CONOCES TU HISTORIA Y DEFINES TU FUTURO

TOMATE UN TIEMPO ESPECIAL PARA TI,
REFLEXIONA SOBRE CADA PREGUNTA ANTES DE RESPONDER.

Y SI QUIERES ESCRIBEME Y COMPARTE CONMIGO TUS RESPUESTAS,
PERO SI PREFIERES, GUARDALO SOLO PARA TI

DISFRUTA DE ESTE REGALO QUE TE ESTAS DANDO

Patricia Franco

COMENZAMOS EL VIAJE...

1° PASO

Habita el hoy y el ahora

2° PASO

Define tus metas

3° PASO

Elabora un plan de acción

HABITEMOS EL HOY Y EL AHORA

1- Elige un momento del día para realizar estos ejercicios, dispone un lugar tranquilo y seguro para ti, quizás quieras colocar alguna música suave de fondo que te haga compañía.

2- Conecta con tu respiración, tomando conciencia del aire que ingresa a tus pulmones y te llena de energía pura y limpia. Inhala y exhala un par de veces.

3- Siente, en cada espacio de tu cuerpo identifica como te encuentras: ¿sientes alguna molestia? ¿Puedes identificar en qué emoción te encuentras? Solo dejala estar a tu lado, no luches con ella.

HABITEMOS EL HOY Y EL AHORA

Patricia Franco

Reflexiona:

- ¿Cuáles son las cosas que hoy no te agradan de la vida que estas llevando?

.....

.....

.....

.....

.....

- ¿Cómo sería la vida que quisieras llevar?

.....

.....

.....

.....

.....

HABITEMOS EL HOY Y EL AHORA

PIENSA:

- ¿Qué cambios deberías hacer para vivir esa vida que sueñas?

.....

.....

.....

.....

.....

- De esos cambios, ¿cuáles dependen de ti?

.....

.....

.....

.....

.....

HABITEMOS EL HOY Y EL AHORA

PIENSA:

- ¿Para qué deseas hacer esos cambios?

.....

.....

.....

.....

.....

- ¿Qué tan importantes son esos cambios para ti?

..... Urgente y muy importante

..... Importantes

..... Más o menos importantes

..... No son importantes

DEFINE TUS METAS

Define un solo objetivo de cambio para dar el primer paso:

Mi objetivo es

.....

.....

.....

Y para lograrlo me comprometo a

.....

.....

.....

An orange cloud-like shape with a black outline, containing the text 'DEFINE TUS METAS' in white capital letters.

DEFINE TUS METAS

Toma una minutos para estar contigo, con tus pensamientos y emociones. Permítete sentir.

Respira profundo un par de veces y exhala toda la tensión que puedas tener acumulada dentro tuyo.

Inhala y exhala hasta que sientas que tu respiración encuentra su ritmo natural.

Agradece ese sentimiento de paz y plenitud, sigue respirando cargándote de energía limpia y pura.

Visualiza tu meta.

Imaginate en ese espacio, en ese momento.

DEFINE TUS METAS

Ahora describe todo lo que percibes de ese momento, escribe acá en tu manual:
¿Qué ves a tu alrededor? imágenes, colores, texturas, olores, sabores, sensaciones... todo, sé muy detallista, tomate el tiempo que necesites para hacer este recorrido por ese momento tan especial en que consigues lo que sueñas.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Y la pregunta más importante en este punto:
¿Cómo te sientes en ese momento?

Haz un escaneo por todo tu cuerpo,
¿qué emoción sientes al ver
que lo has conseguido?
¿dónde sientes esa emoción,
en qué parte del cuerpo se aloja la emoción?
Y abrázala con cariño.

DEFINE TUS METAS

.....

.....

.....

.....

.....

**ELABORA UN PLAN
DE ACCION**

AHORA DEFINE TU PRIMER PASO

¿Cuándo lo darás? ¿Qué harás?

Has tomado conciencia de cómo
estas viviendo el aquí y el ahora,
has visionado cómo quieres vivir en adelante,
te has trazado una meta,
ahora ve por ella.

Toma una hoja y planifica tus próximos pasos:

Meta: ¿Qué haré para conseguirla?

¿Cuándo lo haré? ¿Qué necesito para conseguirlo?

MI META ES:

¿QUE HARE PARA CONSEGUIR MI META? (ACCION A REALIZAR)	¿CUÁNDO LO HARÉ? (FECHA)	¿QUE NECESITO PARA CONSEGUIRLO ? (TIEMPO, RECURSOS, AYUDA, ETC.



DISFRUTA TUS LOGROS, TE LO MERECEES!

Patricia Franco