

MEDITACIÓN

Holistica

mucho más que meditar

NIVEL 1

1
Bonus





"Sientes un llamado interno.

*En tu fuero interno, sabes que
viniste a este mundo para hacer
algo más.*

*Deja de perder el tiempo, deja de
asustarte y acepta aquello que
quieres hacer.*

Deja de ignorarlo y acéptalo.

Dile:

Te acepto

Te acepto

Y te acepto

*porque confío en que vendrá
acompañado de todo lo
necesario para llevarlo a cabo.*

Gracias por escogerme".

Eva Jordá



Cómo descubrir tu propósito y que tu vida (¡por fin!) tenga sentido

- 1. Qué es el propósito de vida propio y universal**
- 2. Preparación**
- 3. Descubre tus talentos**
- 4. Las preguntas que revelarán con claridad tu propósito**
- 5. Lo que no te permite ver tu propósito**

1. Qué es el propósito de vida propio y universal

Según un *Curso de Milagros* es propósito de vida es SER Y DAR AMOR. Según *Wayne Dyer* el propósito de vida sólo es uno: DAR.

Pero ¿cómo vamos a dar a los demás, cómo vamos a ser útiles para el mundo, si no nos damos primero a nosotras primero?

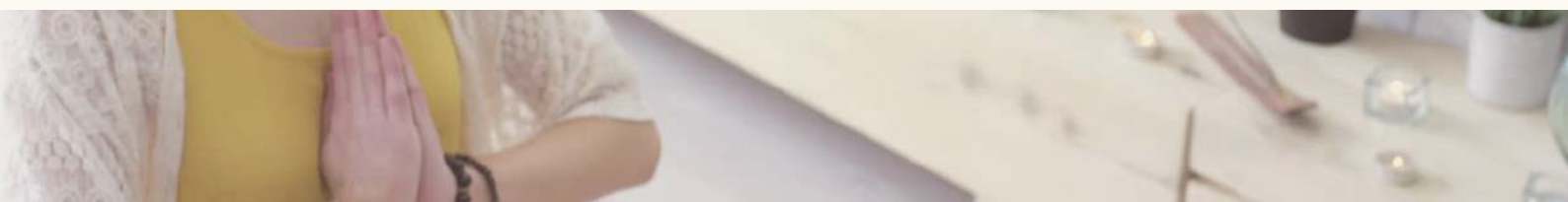
No podemos dar a nuestros trabajos, nuestros proyectos y a nuestras relaciones con nuestras familias, amigos, compañeros de trabajo y clientes... si antes no nos conocemos, si antes no descubrimos nuestros dones y talentos, si antes no nos amamos a nosotras mismas y, tras ello, con autoridad y seguridad, DAMOS a los demás todo aquello que somos y que estamos destinadas a entregar.

El propósito de vida propio, el personal de cada una de nosotras es DARTE Y DAR. es SER y DAR AMOR

El propósito Universal es compartir, a través de tus talentos y dones en tu trabajo o proyectos de vida: AMOR, PAZ Y TU LUZ, para crear un mundo mejor.

Responde en tu cuaderno:

- ¿Cuál es una función que cumples diariamente, y que ayuda a otros?
- ¿Cuál es una función que te gustaría empezar a cumplir y sentirte más conectado a la humanidad?



MEDITACIÓN *Holística*

2. Preparación

Para descubrir tu propósito de vida personal y propio, prepárate antes.

Vas a responder unas preguntas muy profundas que te harán conectar con el verdadero propósito por el cual viniste a este mundo.

Quizá ya sepas a qué viniste y estas preguntas y respuestas te hagan afianzar más tu propósito.

Quizá aún estás confundida, tienes dudas o aún no lo sabes.

En ambos casos, estas preguntas y respuestas te ayudarán en diferentes momentos de tu vida. El propósito como hemos visto anteriormente, siempre es DARSE Y DAR, pero el medio a través del cual lo hacemos, va cambiando.

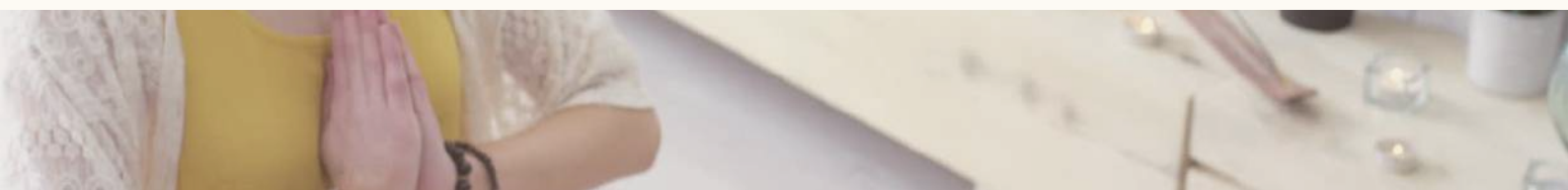
En algún momento de tu vida DISTE a los demás, a través de tu trabajo o proyectos, tu amor, tu ayuda, tu paz, tu luz... Lo que importa no es el CÓMO lo diste ni A TRAVÉS DE QUÉ. Lo que importa es que DISTE a través de tu servicio a los demás. Pudo ser a través de los roles de tu vida como PAREJA, MADRE, HIJA, EMPLEADA O EMPRENDEDORA.

Hoy comienzas un nuevo camino hacia tu verdadero propósito y para ello, crearas un espacio de armonía y paz, pues es un momento sagrado entre tu "personaje" (la forma humana que te permitirá crear ese DAR a los demás) y tu yo verdadero, el ser de luz que eres en realidad, y que decidió venir a este mundo a DAR Y DARSE amor, paz y luz.

Es un momento único para tener una cita entre tu yo "personaje" y tu alma.

Para ello:

- reserva un momento en tu día, al menos de una hora
- que sea un lugar dentro de tu casa o fuera de ella (un parque, una playa, la naturaleza..)
- que no seas interrumpida por nadie
- puedes ponerte la PLAYLIST del programa MEDITACIÓN HOLÍSTICA
- prepárate un té, zumo o agua
- ten a mano un cuaderno único para este programa
- y un lápiz y goma (por si necesitas borrar algunas cosas)
- realiza antes de comenzar la MEDITACIÓN RESPIRACIÓN DEL CORAZÓN



MEDITACIÓN *Holística*

3. Descubre tus talentos

Definiendo tus intereses y talentos, te dará las pistas de tu propósito.

Comienza por definir tus intereses:

1. Escribe todo lo que te interesa y te llama por dentro
2. Ponlas en orden de importancia
3. ¿Cuál de estas pudieras hacer todo el día?
4. ¿Cuál de estas pudieras hacer todo el día...gratis?
5. ¿Qué te emociona cuando lo lees?
6. ¿Qué te emociona cuando lo haces?
7. ¿Qué te emociona cuando ves a otra persona hacerlo?

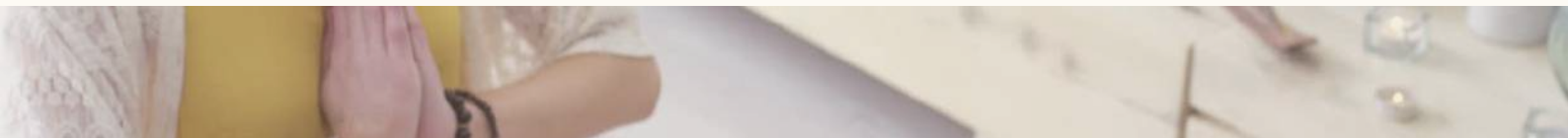
Define tus talentos:

1. ¿Qué te sale hacer con facilidad?
2. ¿Por qué te piden ayuda tus amigos o colegas?
3. ¿Qué te hace sentir útil?
4. ¿Qué te hacía soñar de niño?
5. ¿Qué actividad has abandonado que trae alegría a tu corazón?

SUGERENCIA

Puedes hacer un TEST GRATUITO de PERSONALIDAD para ayudarte a conocerte mejor, en este link:

www.16personalities.com/es 



4. Las preguntas que te darán claridad

Prepara tu cuaderno y lápiz.

Para conectar con tu propósito y tener más claridad, contesta con sinceridad y desde el corazón, estas preguntas. Nadie va a leerlas más que tú, por ello, sé lo más honesta y sincera contigo misma:

- Un tema que siempre me ha apasionado es:
- Un tema que me gustaría enseñar a otros es:
- Si pudiera investigar un tema por varios meses para enseñarle a otros, ese tema sería:
- Yo creo que las personas necesitan ayuda con:
- 3 personas que me encantaría entrevistar o tener una charla acerca de este tema son:
- Una razón por la que me admiran las personas es:
- He vivido mi vida bajo estos 3 principios:
- Cuando alguien ve mi vida, me dicen que he hecho un buen trabajo en:
- Las 3 características de mi personalidad que quiero compartir con el mundo son:
- Las personas que más se van a beneficiar de mi propósito o mensaje son:
- El tipo de persona que estaría dispuesto a pagar por mi propósito es:
- Un público al que nadie le habla ni vende es:
- Las personas que pueden usar mi propósito usualmente trabajan en:
- Las personas que pueden usar mi propósito usualmente tienen este rango de edad:
- Una situación difícil de mi pasado que me ayudó a ser mejor persona es:
- Esto que he superado, ¿A qué tipo de persona le puede servir para crecer?
- Algo que he superado y que otros podrían encontrar inspirador es:
- Las 5 lecciones más importantes que aprendí de esa situación son:
- Qué logros académicos, profesionales o personales tengo que pueden subir mi credibilidad ante otros?
- Estas son las 5 lecciones me emociona enseñarle a otros que apenas comienzan su camino:



MEDITACIÓN *Holística*

PREGUNTAS DE JACK CANFIELD

El reconocido autor y éxito de ventas de "*Caldo de pollo para el alma*" y otros bestseller, nos invita a preguntarnos las siguientes cuestiones. Anota tus respuestas en tu cuaderno:

- **¿Cuáles son tus dos mejores cualidades?**

Ejemplo: entusiasmo y creatividad

- **¿Cómo disfrutas usando esas dos cualidades?**

Ejemplo: Apoyando, hablando, inspirando.

- **Imagina que el mundo es perfecto. ¿Cómo interactúan las personas? ¿Cómo puedes ayudarlas, qué puedes darles, como puedes guiarlas?**

Ejemplo: Mi propósito es usar mi entusiasmo y creatividad para apoyar e inspirar a las personas para que logren amarse a ellas mismas.



MEDITACIÓN *Holística*

5. Lo que no te permite ver tu propósito

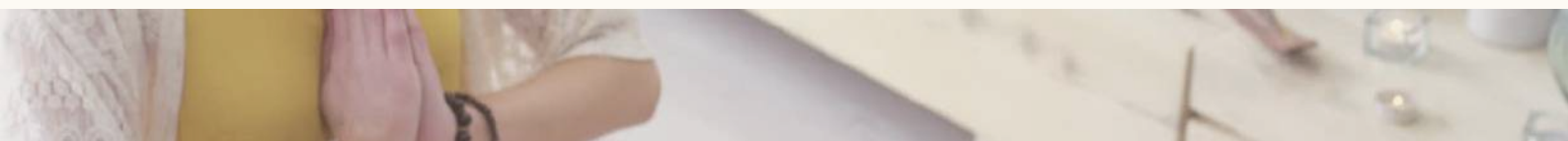
Aunque descubras tu propósito, que dará un gran sentido a tu vida, no significa que siempre estarás motivada. Puedes ser mamá o puede ser crear una gran empresa para SER Y DAR.

Tu compromiso es lo que sí te mantendrá alineada, día tras día, para mantenerlo y cumplirlo.

Se te ha entregado un don, aquello en que crees como tú misma, la vida, Dios, el universo, la fuente... y nada empobrece más el alma que ignorarlo y no llevarlo a la práctica.

Responde en tu cuaderno:

- ¿Cuál de los 8 errores al pensar en tu propósito has cometido en el pasado?
 1. **PENSAR QUE LA RESPUESTA ESTÁ FUERA DE TI.** Un libro, un curso o mentores pueden ayudarte a tener más claridad, pero la respuesta siempre estará dentro de ti, haciendo una pausa en tu vida, conectando con tu corazón y escuchando las respuestas de tu alma.
 2. **QUE TODO SERÁ FÁCIL CUANDO DESCUBRAS TU PROPÓSITO.** No todo será fácil cuando encuentres tu propósito, hay que renunciar a unas cosas para tener otras. En cambio la satisfacción que tienes por llevar a cabo tu propósito es sublime. A veces nos sacrificamos por cosas que no son nuestro propósito y ni siquiera son nuestras ¿Por qué no sacrificarnos por algo que si es nuestro propósito y es nuestro camino?
 3. **TOMAR ACCIÓN SOLO CUANDO TENGAS GANAS O TE SIENTAS INSPIRADA.** Es un error tomar acción sólo cuando sentimos ganas. Especialmente al inicio cuando comenzamos con nuestro propósito requiere de mucha energía, esfuerzo y trabajo por nuestra parte. Esto mismo lo haríamos trabajando para otra persona, otros sueños de otras personas ¿porqué no hacerlo con los nuestros?. Luego se vuelve todo mucho más fácil, pero requiere de mucho compromiso con una misma al comienzo, para llevar adelante el compromiso que tomaste con tu propósito.



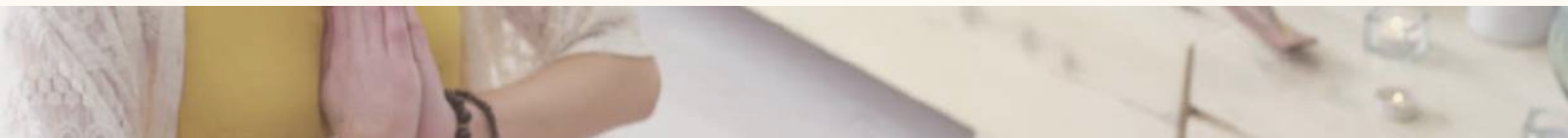
MEDITACIÓN *Holística*

4. **QUE TU PROPÓSITO SE TE REVELARÁ POR INSPIRACIÓN DIVINA.** Tú propósito no se te dará revelado como si fuera una inspiración divina. Dios no se aparece y te lo dice. Tendrás que descubrirlo por ti misma con tus respuestas, cuando te conectes a tu alma, a tu corazón, a tu ser interno. Más que una revelación, es una aceptación de tus talentos y tus dones.

5. **QUE SÓLO HAY UNA FORMA DE LLEVAR ADELANTE TU PROPÓSITO.** No solo hay una manera de llevar tu propósito al mundo. Pensar así es muy limitado porque hay muchas maneras de llevar tu propósito al mundo y en diferentes escenarios.

6. **QUE TU PROPÓSITO ES UN TRABAJO A TIEMPO COMPLETO.** Nuestro propósito no es nuestro trabajo a tiempo completo. Hay personas que se dedican a él, incluso es su trabajo y otras que trabajan en otras profesiones y dedican su tiempo libre a llevar a cabo su propósito. Mi ejemplo: Siempre tuve el don de motivar a otras personas y lo hacía incluso en otros trabajos que nada tenían que ver con mi dedicación actual. No tienes que abandonarlo todo y dedicarse exclusivamente a tu propósito puedes tomarte un tiempo para prepararte. A veces, puedes llegar a apagar esa llamada interna de tu propósito porque lo dejas todo y aceptas esa responsabilidad. Cuidado, porque las decisiones precipitadas pueden frustrarte, y lo que parecía que era tu propósito volverse tu pesadilla. A veces es mejor no ir con prisas, ir armando tu proyecto y a partir de ahí, lanzarte con algo más estable, más sólido y con mayor seguridad. Si eres demasiado impulsiva, te puedes caer y decepcionarte o incluso llegar a pensar que no es para ti. Por supuesto es para ti, pero no actuaste de la mejor manera.

7. **QUE TIENES QUE ESPERAR A RECIBIR UNA SEÑAL PARA TOMAR ACCIÓN.** No te quedes en casa de brazos cruzados a sentir que te llegue la inspiración divina o alguna señal que llegará del cielo para no tomar acción. Eso es una excusa. Nunca estarás preparada, ni lista ni se dará el momento perfecto porque el momento perfecto es ahora, aunque no sepas con claridad cual es tu propósito. Comienza por relacionarte con otras personas, ir a lugares diferentes, salir de tu círculo, tomar nuevos cursos, leer nuevos libros, porque puede ser que al hacerlo, despierte en ti un fuego interno, pasiones, talentos y habilidades que no recordabas. Y eso, no te va a pasar sin salir de tu casa, de las cosas que habitualmente haces, de las personas de siempre.



MEDITACIÓN

Holística

8. QUÉ EL PRECIO A PAGAR ES DEMASIADO GRANDE O DEMASIADO PEQUEÑO.

Seguramente tendrás muchos errores más, pero en este último, es no tomarte el tiempo para ver qué cuesta tu propósito, cuál es el precio a pagar por hacerlo y no hablamos de dinero. A veces nos hacemos una montaña de un grano de arena. Quizá es más pequeño de lo que crees.

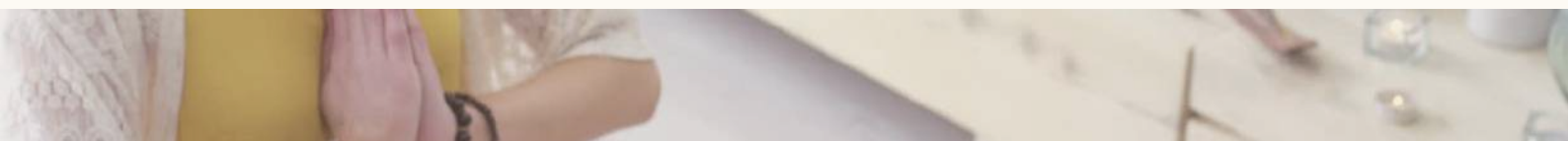
También puede pasar todo lo contrario, que creamos que el precio a pagar es demasiado alto y nos acobardemos porque no es tan fácil como creíamos. SI FUERA FÁCIL, TODO EL MUNDO LO HARÍA. Se necesitan personas comprometidas y disciplinadas para llevar adelante su propósito. Y la frustración, en ambos casos, siempre nos acompañará pero ¿qué pesa más en tu mente: hacer llevar tu propósito adelante o ignorarlo, sabiendo que lo tienes que hacer pero no lo haces?

Aceptar tu propósito es una gran responsabilidad pero también es una gran satisfacción, ver cómo afectas positivamente a las demás personas y dices SÍ al motivo por el cual viniste y fuiste creada para ello. ¿aceptas el precio a pagar por ello?

TUS VALORES

Para terminar, tus valores rigen tu comportamiento. Tenlos muy en cuenta a la hora de llevar a cabo tu propósito, ya que los de otras personas no son los mismos y jamás podremos cumplirlos porque no estarán alineados con tus valores. No te harán sentir cómoda porque sería como hacer el papel de otra persona, que no te corresponde. Tiene que haber una congruencia entre lo que dices, lo que piensas, lo que haces y lo que sientes... y para eso, es necesario estar tan bien alineada con tus valores. Más adelante haremos un ejercicio sobre ello.

- ¿Cuál de esos errores se te hace más difícil superar o aceptar?
- ¿Del 1 al 10, qué tan seguro estás de haber aceptado tu propósito de vida?
- ¿Qué crees que te hace falta para obtener más claridad con tu propósito?
- Aunque lo veremos más adelante... ¿Cuáles crees que son tus valores más importantes?
- En la lección hablamos de aliviar el conflicto entre pensamiento, emoción, palabra y acción. ¿En qué área de tu vida sientes conflicto en esas áreas?



MEDITACIÓN

Holística

1. ¿Cuál de estos hábitos son los que predominan más en tu vida?

- Tus decisiones son motivadas por el miedo o el temor
- Estás haciendo más de lo que debes
- Comparas tu comienzo con el final de otros
- Compras cosas que no necesitas
- Comes caprichos que te dan placer
- Te ofendes fácilmente
- Quieres resultados por un trabajo que no hiciste

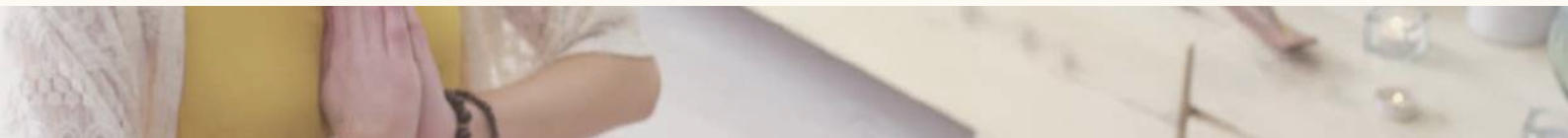
2. ¿Cuál de estos hábitos que has reconocido, te ha sorprendido identificar en tu vida?

3. ¿En qué área de tu vida estás haciendo más de lo que debes?

4. ¿Qué tipo de cosas te da tentación comprar para llenar vacíos emocionales?

5. ¿Cuáles son los caprichos que comes, aún sabiendo que no te favorecen?

6. ¿Cuáles situaciones o comentarios te ofenden fácilmente?





*Este es mi propósito personal y
propio de vida:*

A large, empty rectangular box with a thin, golden border, intended for the user to write their personal purpose and life goal.