

PROGRAMA DE CRECIMIENTO
PERSONAL

Vibrando al Máximo

¿ESTÁS LISTA PARA MEJORAR
TU VIDA EN SÓLO 5 SEMANAS?



CLASE 1

VIBRA EN EL AHORA

-Ejercicio Rueda de la vida:

Este ejercicio es una potente herramienta que nos ayuda a tomar conciencia de cómo nos sentimos en cada área de nuestra vida. Es curioso, porque supuestamente ya lo sabemos pero cuando lo plasmamos en papel todo cobra sentido.

Te recuerdo cómo funciona:

- **Paso 1:** Identifica las 8 áreas de tu vida que más importancia tienen para ti y haz una lista de ellas, bien diferenciadas. Voy a ponerte algunos ejemplos: profesión, familia, dinero, amigos, crecimiento personal y espiritual...
- **Paso 2:** Valora, del 1 al 10, cada una de las 8 áreas según tu grado de satisfacción en tu momento vital actual (1 menos satisfecho, 10 mayor satisfacción entendiendo que a partir de un 7 ya no sientes que te preocupa esa área aunque si puede seguir mejorando).

Ejemplo. En el área "Salud", te propongo algunas preguntas que podrías plantearte: ¿cómo me siento con respecto a mi salud? ¿Me cuido lo suficiente? ¿Me alimento correctamente? ¿Hago todo el ejercicio que me gustaría? ¿Me siento bien con mi aspecto físico? ¿Enfermo muy a menudo? ¿Escucho mi cuerpo y me planteo qué me duele y por qué me duele?

Paso 3: Es el momento de reflexionar acerca del resultado. ¿Te ha sorprendido alguna valoración de las que has hecho? ¿Hay alguna área que destaque por tener una valoración muy baja? ¿Cuáles son tus mejores áreas? elige tu TOP 3.

Hay 2 claves que debes tener en cuenta:

Presta especial atención en aquellas áreas cuya valoración es inferior a 5.

¿Cuál es el motivo de tal insatisfacción? ¿Eras consciente de ello? ¿Qué pensamientos repetitivos tienes en esa área? ¿Qué creencias tienes con respecto a esa área?

Cuanto más circular sea el dibujo, significa que más equilibrada está tu vida o al menos así lo sientes. Si ves una figura con muchos altos y bajos entonces toca hacer un ejercicio de ENFOQUE y entender que en esas áreas más bajas estás vibrando bajo. ¿Qué emociones tienes en esas áreas dónde has puesto menor nota? ¿Son de alta o baja vibración? Entiendo, que serán de baja vibración, muchos de esos pensamientos que te repites serán con energía negativa, de carencia, miedo o no merecimiento, seguramente incluso tus diálogos internos cada día serán de "no lo tengo" "no me siento bien" "no puedo" "no me siento merecedor/a de..." "no me siento capaz..."

Bien el ejercicio entonces que vas a realizar será, empezar a enfocarte en tus 2-3 mejores áreas, es decir, tus 2-3 áreas TOP y vas a enfocar toda tu energía y pensamientos positivos cada día hacia esas áreas, alejando el foco de las áreas dónde vibras más bajo. Simplemente, mantén un diálogo interno contigo mismo 3 veces al día durante 3-5 minutos, reforzando por qué estás tan bien en esas 2-3 áreas, dejando completamente de lado las demás, esto hará que con el paso de los días tu energía cambie y empiece a elevarse como resultado de estar enfocándote en todo lo mejor que tienes en tu vida, recuerda que al elevar tu vibración harás que las demás áreas de tu vida en consecuencia mejoren, puesto que atraemos mejoras según en qué frecuencia estemos vibrando.

Entonces, ¿Qué vas a notar? Pues si en el trabajo te sentías muy estresada, haciendo horas y horas por el mismo salario, quizás un día llegues y tu jefe te de buenas noticias, esto son ese tipo de "milagros" que se producen cuando elevamos nuestra frecuencia vibratoria alejándonos del resultado, ya que cuanto más nos enfocamos en un resultado, más nos alejamos del éxito puesto que empezamos a vibrar en carencia e impaciencia.

Te mandamos también **la escalera emocional** para que siempre la tengas en mente y cuando percibas una emoción de baja vibración rápidamente te empieces a enfocar en algo que te gusta y dejes de darle poder a ese pensamiento negativo y así poder salir del bucle de pensamientos negativos y recuperar tu vibración volviendo a una emoción que te genere bienestar.

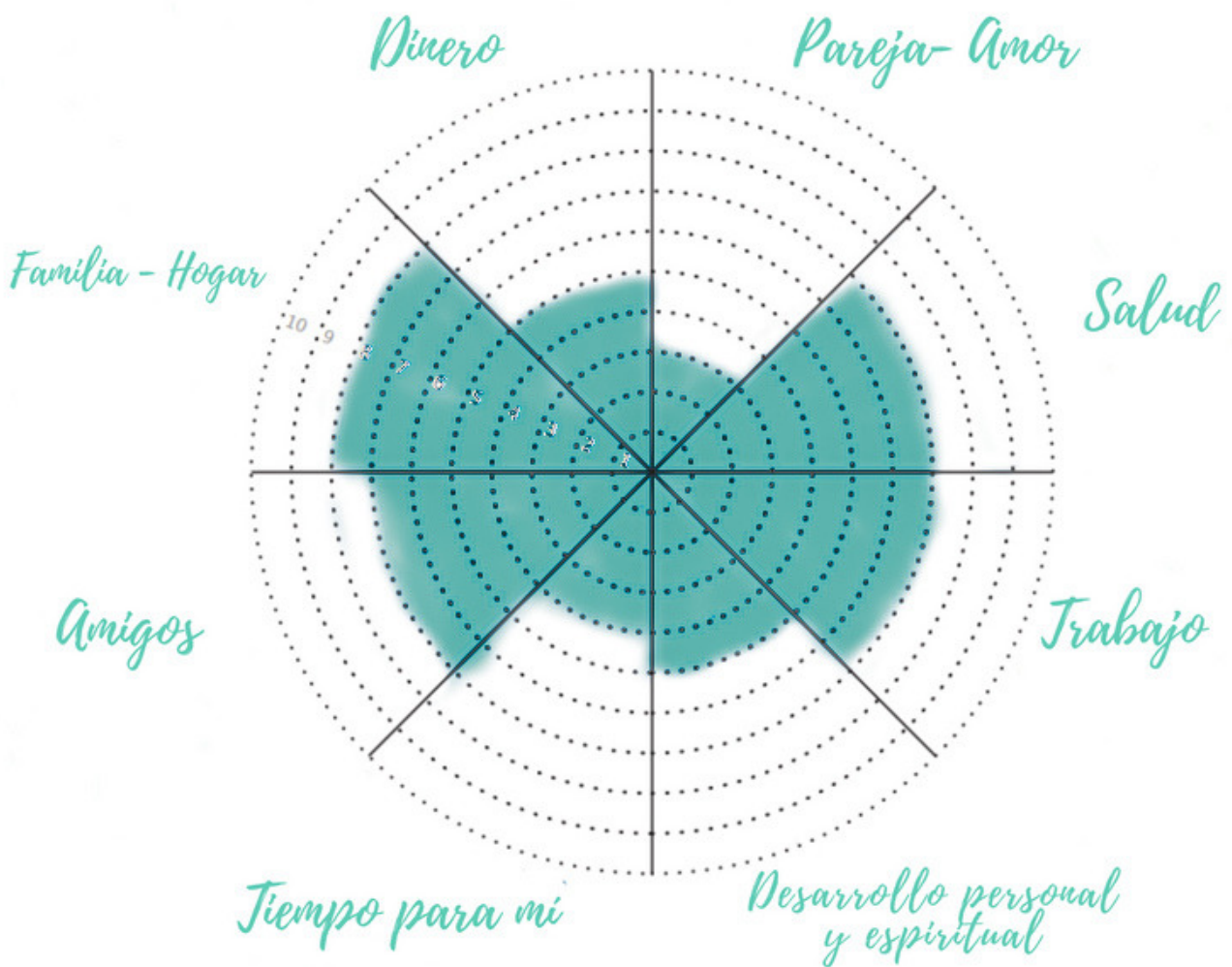
Te recordamos cómo vamos a elevar nuestra vibración esta semana, la estrategia es:

"Vibra con lo que te genera bienestar aquí y AHORA" enfocándote en todo lo que TE ENCANTA OBSERVAR, SABOREAR, OLER, SENTIR, ESCUCHAR... para eso vamos a ponernos una alarma cada 30 minutos, (podemos darle a la opción post-poner cada 30' y que suene un simple "pi" para no estresarnos la idea es que cuando suene nos pongamos alegres) simplemente para recordarnos que cuando suene vamos a enfocarnos con nuestros 5 sentidos en nuestro entorno aquí y ahora y vamos a escanear alrededor de donde estemos y centramos nuestra atención en algo que nos guste, también podemos describir lo que percibo en el aquí y ahora. De todo eso que percibes elige algo que te genere BIENESTAR Y GRATITUD. Tomamos una respiración profunda, escaneamos nuestro entorno y elegimos eso que nos gusta, nos enfocamos en ello y nos decimos "ME ENCANTA" "APRECIO" "ME GUSTA" "GRACIAS" "APRECIO" "RECONOZCO"... esto nos sirve para VIVIR Y SENTIR MÁS EL PRESENTE.

Es una estrategia tan simple que parece una tontería, pero a medida que empezamos a practicarla nos vamos a dar cuenta de lo poderoso que es mantenernos enfocados en todo lo que nos gusta de nuestra vida y así podemos apreciar la cantidad de cosas que nos regala la vida cada día para nuestro disfrute personal y en cambio siempre estamos enfocados en todo lo que no nos gusta lo que nos hace vibrar en emociones de baja vibración como rabia, miedo, tristeza, ansiedad etc.

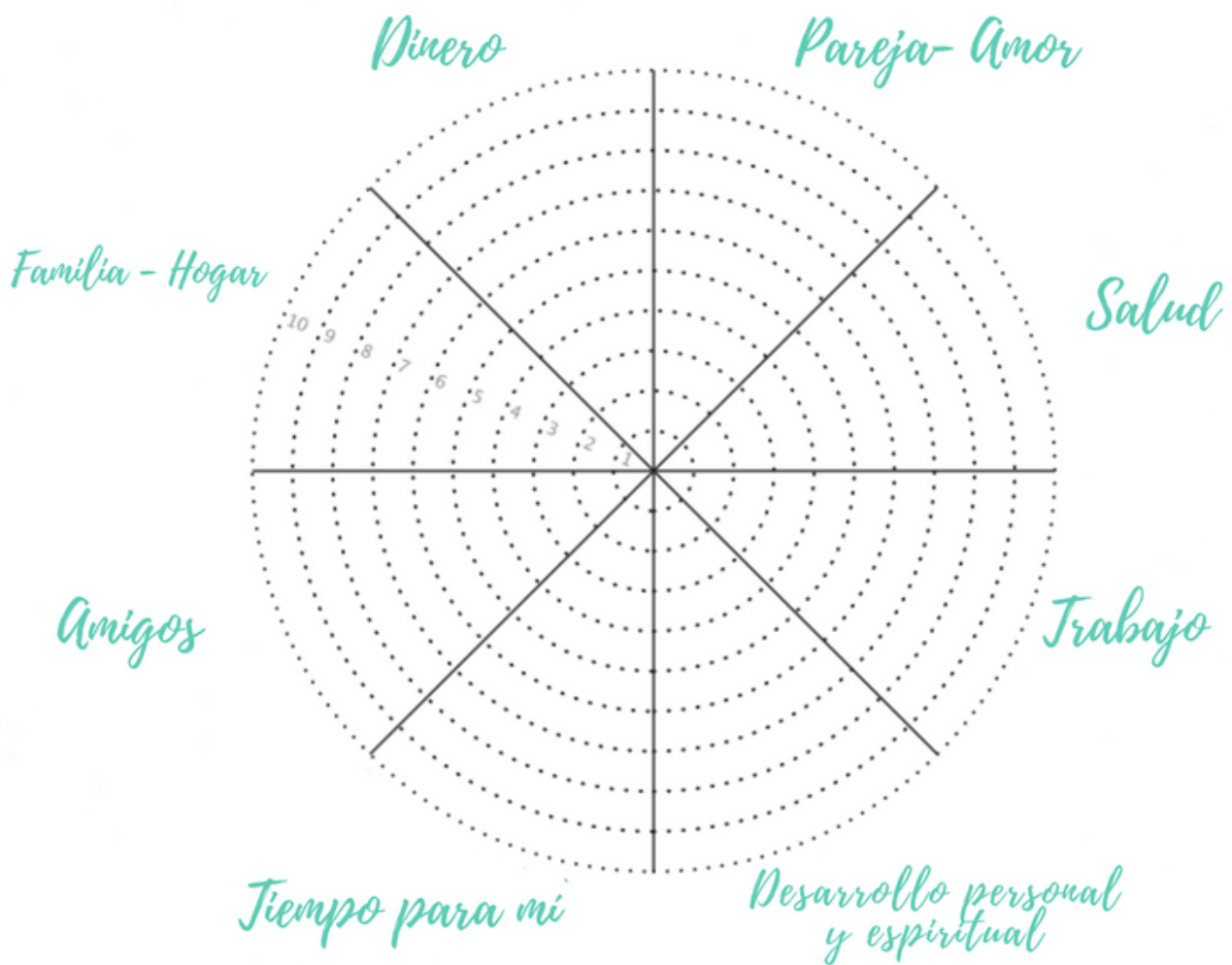
Este ejercicio te ayudará a vibrar en el aquí y en el ahora, dejando por unos instantes de pensar en el pasado y en el futuro por lo que nos ayuda también a practicar el "mindfulness" y en alta VIBRACIÓN puesto que si te enfocas en lo que te gusta de tu entorno vas a vibrar alto y si vibras alto te sientes bien y al que se siente bien le va bien.

MI RUEDA DE LA VIDA



Vibrando al máximo

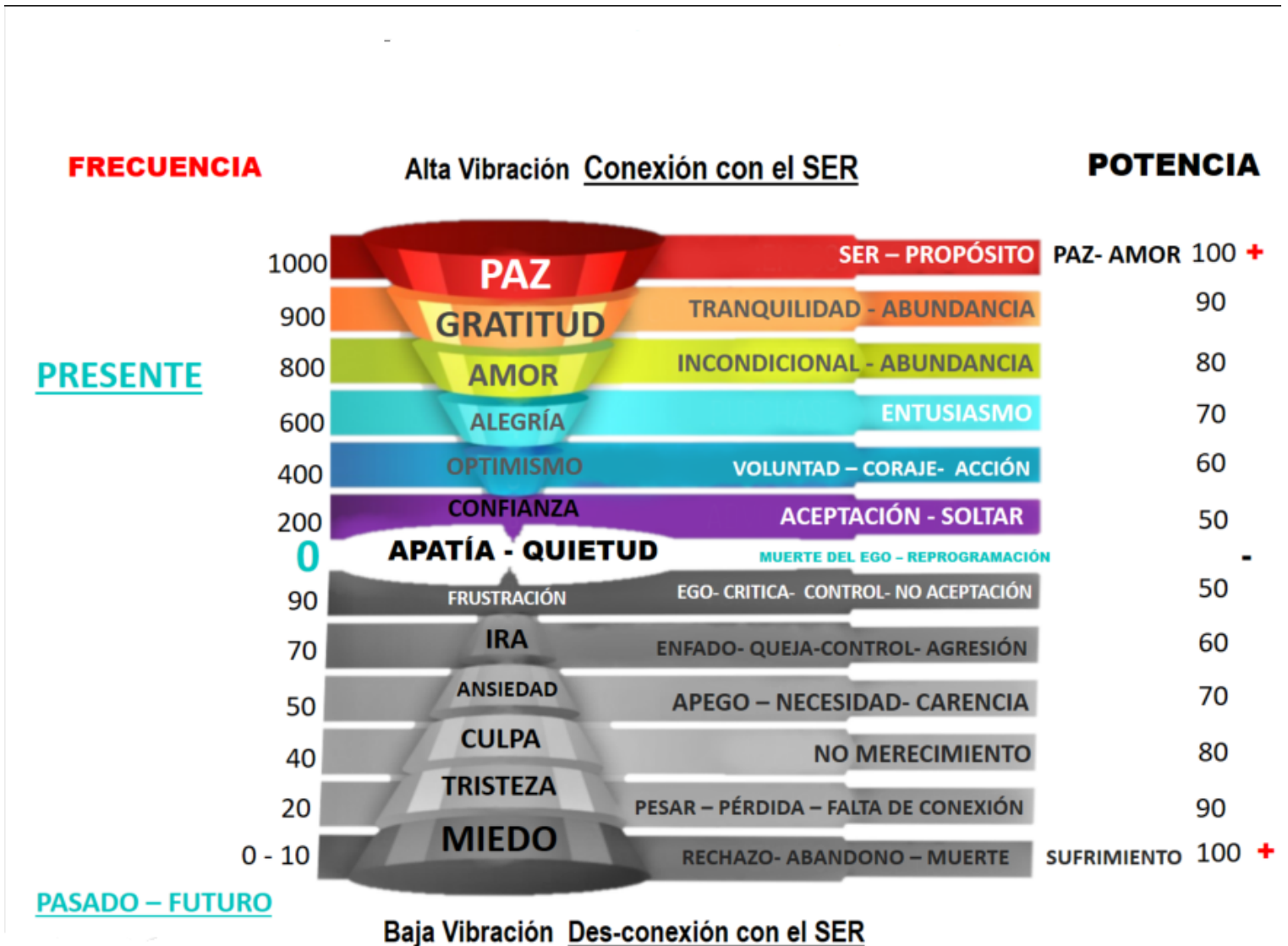
MI RUEDA DE LA VIDA



Vibrando al máximo

ESCALA EMOCIONAL

¿Sabes ya dónde estás vibrando habitualmente?



IDENTIFICA DONDE SUELES ESTAR ENFOCADA

Esta semana aprenderás a auto-observarte. Empezarás a tomar conciencia de por qué esa vibración baja que cargas a menudo y es porque te estás enfocando diariamente en cosas que quisieras cambiar, en injusticias, en la queja, en definitiva en todo aquello que consideras que debería ser diferente para tú sentirte bien.

Es por eso que estás semana vas a empezar a tomar conciencia de cómo llevas toda tu vida malgastando tu energía en la lucha para cambiarlo todo creyendo que así encontrarás tu PAZ.

Por lo tanto, esta semana el ejercicio será AUTO-OBSERVACIÓN :

- ¿EN QUÉ ESTOY PONIENDO MI FOCO HABITUALMENTE?
- ¿DE QUÉ ME QUEJO HABITUALMENTE?
- ¿VEO LAS NOTICIAS? ¿ME CONECTO CON ELLAS EMOCIONALMENTE?
- ¿QUÉ SUCEDE EN MI ESCALA EMOCIONAL CUANDO ME ENFOCO EN ALGO EN AQUELLO EN LO QUE NO TENGO CONTROL O NO ME GUSTA?

Esta semana al ir a dormir dedícate unos minutos a reflexionar sobre dónde has estado enfocada ese día, qué es lo que te ha sacado de tu CENTRO, tu PAZ y la próxima semana lo compartimos.

Es necesaria la auto-observación diaria para poder cambiar y crecer.

5 RAZONES PARA ENFOCarme EN
TODO LO QUE

ME GUSTA



PORQUE ME HACE PASAR DE
FORMA INMEDIATA DE UN
ESTADO DE APATÍA A ALEGRÍA
DE FORMA FÁCIL.



PORQUE ME HACE DISFRUTAR
DE COSAS QUE ANTES
PASABAN DESAPERCIBIDAS
PARA MÍ



PORQUE ME HACE ESTAR MÁS
PRESENTE AQUÍ Y AHORA SIN
PENSAR EN EL PASADO Y
FUTURO.



PARA MANTENERME EN UN
ESTADO DE BIENESTAR
EVITANDO ASÍ ENFOCarme EN
LA QUEJA, CRÍTICA O LO QUE
NO QUIERO.



PORQUE SI ME MANTENGO EN UN
ESTADO DE ALTA VIBRACIÓN AYUDO
A LOS DEMÁS A QUE TAMBIÉN SE
SIENTAN BIEN. Y EL QUE SE SIENTE
BIEN, LE VA BIEN.

ASÍ COMO PIENSAS SIENDES,
ASÍ COMO SIENDES VIBRAS,
Y ASÍ COMO VIBRAS ATRAES

Vibrando al Máximo

