

1- LABORATORIO SISTÉMICO: DONDE EL CONOCIMIENTO SE HACE CREACIÓN

El **laboratorio sistémico** es el corazón vivencial de esta formación: un espacio de integración, juego y creación donde el saber se convierte en experiencia y el propósito toma forma.

Aquí realizaremos **dos proyectos fundamentales**:

- ♦ **Proyecto individual:** crearás tu propio *Mapa Sistémico del Propósito*, una cartografía simbólica y creativa que representa tu visión, tu lugar y tu misión en el tejido de la vida.
- ♦ **Proyecto grupal:** co-crearemos el juego terapéutico **“Volver a Ti”**, una propuesta inspirada en las constelaciones familiares. Al finalizar, elaboraremos un **video de cierre** que incluirá recursos post-sesión para acompañar a los clientes en su integración.

Este laboratorio es una invitación a experimentar, colaborar y expresarte desde tu verdad profunda. Que **vuestras almas creativas se enciendan**, porque ha llegado el momento de **crear desde el propósito y constelar desde el arte**.

LO IMPORTANTE ES **DARSE CUENTA**

Este camino no se trata de hacerlo perfecto, sino de **tomar conciencia**. Cada paso en tu mapa es una mirada más profunda hacia ti y tu historia. No hay errores: solo señales que muestran desde dónde estás caminando.



TOMAR CONCIENCIA

El primer paso es reconocer dónde estamos y desde dónde caminamos



MIRADA PROFUNDA

Cada paso en el mapa nos lleva a conocernos mejor



SEÑALES EN EL CAMINO

No hay errores, solo indicadores que nos muestran nuestra posición actual





MUY IMPORTANTE: ¿DÓNDE PONGO MI ATENCIÓN?

La atención es energía. Aquello a lo que miras, crece. ¿Miro el miedo o el impulso? ¿La escasez o la posibilidad? ¿La voz del alma o la del juicio? Este mes obsérvalo con honestidad y ternura.



ATENCIÓN COMO ENERGÍA

Lo que observamos recibe nuestra energía y crece



ELECCIÓN CONSCIENTE

Decidir entre mirar el miedo o el impulso, la escasez o la posibilidad



OBSERVACIÓN COMPASIVA

Mirar con honestidad y ternura durante este mes

ÍNDICE: MAPA SISTÉMICO DEL PROPÓSITO

Una guía viva para caminar hacia tu propósito desde el alma, el sistema y el inconsciente.

Este proceso se desarrolla en cuatro módulos mensuales. Cada uno está diseñado para integrar los conceptos terapéuticos y sistémicos a través de preguntas profundas, ejercicios creativos, frases sanadoras y un espacio para la gratitud.



MÓDULO 1: ORIGEN, VISIÓN Y GUION DE VIDA

"Primero se siembra en el alma. Luego, florece en el mundo."



MÓDULO 2: DEPENDENCIA SISTÉMICA Y LA FUERZA DE LOS ANCESTROS

"Lo que no miro me dirige. Lo que reconozco, se transforma."



MÓDULO 3: HERIDAS Y ENERGÍAS

"Allí donde fue herida, puede nacer la luz."



MÓDULO 4: CONCIENCIA Y PERDÓN

"Estoy al servicio de la vida. Lo que fui, lo honro."



MÓDULO 1: ORIGEN, GUION DE VIDA Y VISIÓN DEL PROPÓSITO

“Primero se siembra en el alma. Luego, florece en el mundo.”

LO IMPORTANTE ES DARSE CUENTA

Exploramos pensamientos, emociones, creencias y mandatos que habitan nuestro inicio.

MUY IMPORTANTE: ¿DÓNDE PONES TU ATENCIÓN?

Aquello que miras, crece.

OBJETIVO

Iniciar el viaje hacia tu propósito desde una mirada sistémica.

1 FASE - RECURSO: PROPÓSITO SISTÉMICO

Antes de crear tu mapa, es fundamental detenerte y conectar con la raíz de tu camino: **tu propósito sistémico**. No es solo un deseo, sino un llamado que surge de tu historia, tu lugar en el sistema y lo que la vida quiere expresar a través de ti.

No creas que eliges tu propósito... a veces, es él quien te elige a ti.

2 FASE: TRAZANDO EL MAPA HACIA TU PROPÓSITO

Iniciamos ahora la segunda fase del viaje: **la creación de tu mapa de ruta sistémico**. Para ello, te invito a conectar con lo más esencial de ti, identificando **pensamientos, emociones, valores, dones y obstáculos**: todo aquello que te impulsa y también lo que bloquea el flujo. Este es un proceso de mirada interna, de honestidad y presencia, donde cada descubrimiento es una brújula a tu destino.

1. PENSAMIENTOS

- Lista de pensamientos positivos y negativos
- Preguntas: ¿Qué me digo al iniciar algo nuevo?

2. EMOCIONES

- Lista de emociones presentes
- Pregunta: ¿Cuál domina mi paisaje interior?

3. DONES Y TALENTOS

- Identificar dones y talentos
- Pregunta: ¿Estoy en contacto con mis dones y talentos?

4. VALORES

- Listado de valores
- Pregunta: ¿Que valores mueven mi alma?

5. REGISTRO DE SEÑALES

- Anotar intuiciones, sincronicidades y señales
- Conectar con el campo de posibilidades

3 FASE - CONTINUAMOS EL VIAJE

7. CREENCIAS Y MANDATOS

Identificar mandatos familiares

Pregunta: ¿A quien estoy siendo fiel sin saberlo?

8. ESTADOS DEL YO

Observar desde dónde actúo: Niño, padre, adulto

FRASE SANADORA

“Honro la vida que me fue dada y elijo caminar con ella hacia mi propósito.”

CIERRE DE GRATITUD

“Gracias por este inicio. Me abro al propósito con humildad, presencia y confianza.”

MUY IMPORTANTE: ¿DÓNDE PONES TU ATENCIÓN?

Aquello que miras, crece. La energía sigue a tu mirada. Donde enfocas, crece. Observa tu evolución con amor y gratitud.

PRIMER TRAMO: EL MAPA SISTÉMICO

FASE 1: ORIGEN Y VISIÓN DEL PROPÓSITO

"Primero se siembra en el alma. Luego, florece en el mundo."

OBJETIVO DEL MÓDULO

Iniciar el viaje hacia tu propósito desde una mirada sistémica. Explorar tu mapa interno para reconocer qué pensamientos, emociones, creencias y mandatos te acompañan en este inicio. Sentir el llamado desde el corazón y darle una imagen simbólica.

REFLEXIÓN GUIADA: LA PRIMERA ETAPA DEL VIAJE

- ¿Qué deseo profundamente?
- ¿Desde dónde nace este anhelo?
- ¿Estoy al servicio de algo más grande?

EXPLORACIÓN SISTÉMICA

Reconocer los elementos internos que acompañan el inicio de tu viaje hacia el propósito.

MUY IMPORTANTE: ¿DÓNDE PONGO MI ATENCIÓN?

CONEXIÓN CON EL CORAZÓN

Sentir el llamado profundo y darle forma a través de imágenes simbólicas





EJERCICIO: CONECTAR CON EL ORIGEN Y VISION DEL PROPÓSITO

EL LLAMADO DEL ALMA

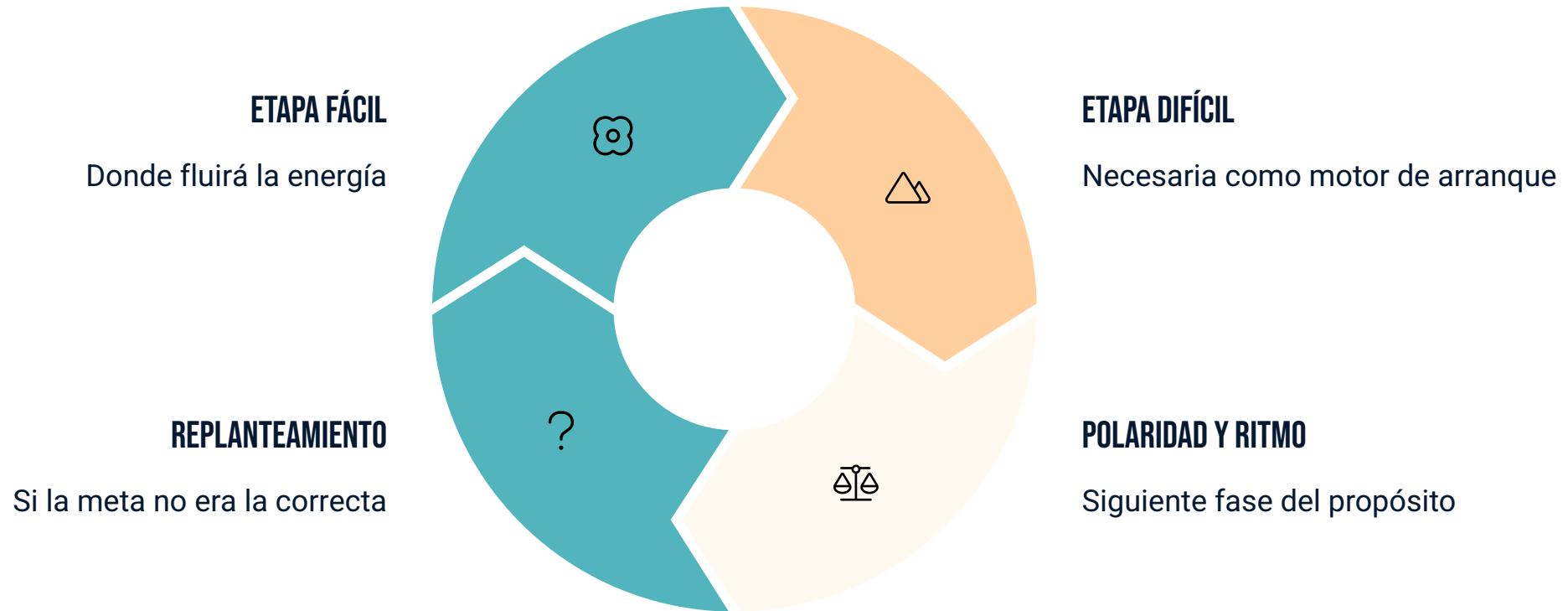
Conecta con tu propósito más profundo.
Pregúntate:

- ¿Qué me da sentido?
- ¿Qué me enciende sin esfuerzo?
- ¿Qué me pide la vida a través de mí?

Primero, debemos evaluar si nuestro propósito esta alineado con nuestra esencia o es simplemente un deseo propio (ego). Solo podemos disfrutar de los propósitos que son esenciales para nosotros, y a su vez, si también son esenciales para nuestro sistema familiar, acogemos nuestra misión al servicio de la vida.

Recuerda... Nuestra vida está al servicio de algo mayor.

ETAPAS DEL PROPÓSITO



Observa... Un propósito seguirá varias etapas: una etapa fácil, donde fluirá la energía, y una etapa difícil; esto es necesario porque será el motor de arranque hacia la siguiente fase:

Polaridad y ritmo.

Si la meta no es esencial para ti en este momento, te será difícil lograrla, o si la alcanzas, puede ocurrir una etapa muy difícil en el futuro, lo que nos hace replantearnos si la meta era realmente la correcta.

¿CÓMO SABEMOS SI NUESTRO PROPÓSITO ESTÁ ALINEADO CON LO ESENCIAL?

KM-1

MAPA DEL PROPÓSITO

Realiza un mapa para descubrir si tu propósito está alineado con lo esencial.

MEDITACIÓN INICIAL

Medita y siente en tu corazón cuál es tu proyecto de vida, meta o deseo en este momento.

ANÁLISIS DE DEPENDENCIAS

Observa si el propósito solo depende de ti o depende de alguien más o de la situación actual.



KM. 2: VALORES ESENCIALES

¿Qué aspectos de la vida son más importantes para ti?

Explora tus valores esenciales.

Compañerismo, servicio, libertad..

KM. 3: CUALIDADES PERSONALES

Enumera tres cualidades que te identifiquen (alegre, creativo, generoso...)

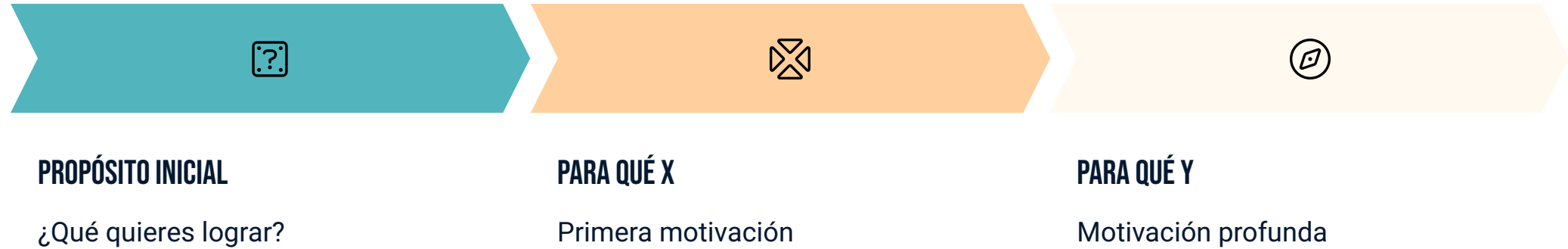
¿Qué aspectos de la vida son más importantes para ti?

Explora tus valores esenciales.

Compañerismo, servicio, libertad...



KM- 4



Km. 4

Y ahora, pregunta: ¿Qué quieres lograr con este propósito?

¿Para qué?.....X ¿Para qué X?.....Y ¿Para qué Y?.....

Ejemplo:

Propósito - Quiero ganar más dinero.

Para no depender económicamente de otros... Para poder viajar... Para explorar otras culturas... Para sentirme más feliz...

Para tener libertad.



KM-5



OBSERVACIÓN FINAL

Ahora observa... ¿Es la Y (libertad) esencial para ti?



MEDITACIÓN

Si es así... Medita, eleva tu frecuencia



ACCIÓN

¡Adelante!

FRASE SANADORA



CUALIDADES PERSONALES

Soy una persona con estas cualidades



VALORES ESENCIALES

Para mí, lo más importante en la vida es



OBJETIVOS

Mis objetivos (los para qué) en este momento son



PROPÓSITO FINAL

Y decido conseguir el propósito de

Soy una persona con estas cualidades Para mí, lo más importante en la vida es Mis objetivos (los para qué) en este momento son y decido conseguir el propósito de Gracias, gracias, gracias.

MAPA VISUAL Y SIMBÓLICO DEL PROPÓSITO

- Palabras clave
- Imagen, dibujo o collage
- Colores y formas que evoquen tu propósito
- ¿Dónde estoy poniendo mi atención?



PALABRAS CLAVE

Términos que capturan la esencia de tu propósito y resuenan con tu ser



EXPRESIÓN VISUAL

Imágenes, dibujos o collages que dan forma tangible a tu visión interior



COLORES Y FORMAS

Elementos visuales que evocan las cualidades energéticas de tu propósito

FRASE SANADORA PARA INTEGRAR

"Honro la vida que me fue dada y elijo caminar con ella hacia mi propósito."



HONRAR

Reconocer y valorar la vida recibida



ELEGIR

Ejercer el poder de decisión consciente



CAMINAR

Avanzar con determinación hacia el propósito

FASE DOS: TRAZANDO EL MAPA HACIA TU PROPÓSITO

Iniciamos ahora la segunda fase del viaje: **la creación de tu mapa de ruta sistémico**. Para ello, te invito a conectar con lo más esencial de ti, explorando las raíces y ramas que dan forma a tu camino.

Iremos identificando **pensamientos, emociones, valores, dones y obstáculos**: todo aquello que te impulsa y también lo que bloquea el flujo. Este es un proceso de mirada interna, de honestidad y presencia, donde cada descubrimiento es una brújula.

Porque solo cuando vemos con claridad, el propósito encuentra su cauce.

Para acompañarte, te propongo un **mapa de ruta** con ejercicios y material complementario que te permitirá desarrollar tu proyecto de forma **creativa y con facilidad**. Deja que tu intuición guíe los trazos. Este mapa eres tú desplegándote.

Con cada ejercicio, puedes observar en qué estado vibras y qué necesitas transformar para elevar tu energía hacia el propósito que te llama.

Recuerda: donde pones tu atención, marca el camino.

1. REGISTRO DE PENSAMIENTO

Haz un listado real y honesto de:

Pensamientos positivos que te impulsan

Pensamientos negativos que te limitan

PREGUNTAS GUÍA

- ¿Qué me digo a mí mismo cuando pienso en avanzar?
- ¿Qué pensamientos son míos y cuáles heredados?
- **¿Dónde estoy poniendo mi atención?**

PENSAMIENTOS POSITIVOS

Identifica aquellos que te dan impulso y energía para avanzar hacia tu propósito

PENSAMIENTOS LIMITANTES

Reconoce los que te frenan o generan dudas sobre tu capacidad para alcanzar tu propósito

Observa tu cuerpo: este pensamiento, ¿me contrae o me expande?

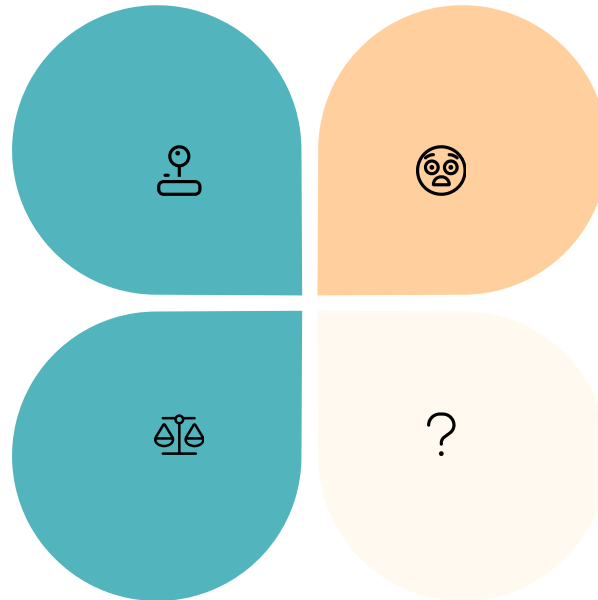
Si te limita, si encoge tu respiración o tu apertura... obsérvalo con suavidad.

Si te impulsa, te abre o te enciende... adelante, sigue ese hilo.

2. REGISTRO EMOCIONAL

Enumera las emociones que emergen al conectar con tu propósito.

EMOCIONES IMPULSORAS
Aquellas que te motivan y energizan



EMOCIONES LIMITANTES

Las que te generan resistencia o bloqueo

EQUILIBRIO EMOCIONAL

Reconocer el espectro completo de emociones sin juicio

PREGUNTAS GUÍA

- ¿Qué emoción predomina?
- ¿Qué me impide sentir plenitud?
- ¿Dónde estoy poniendo mi atención?

EMOCIONES ESENCIALES A OBSERVAR EN TU CAMINO HACIA EL PROPÓSITO

1. **Miedo** – A fracasar, a brillar, a ser visto, a dejar lo conocido.
2. **Vergüenza** – Por no sentirse suficiente o por desear algo propio.
3. **Culpa** – Por separarse del sistema, tomar otro rumbo, tener éxito.
4. **Tristeza** – Por lo no vivido, las pérdidas, los ciclos cerrados.
5. **Ira** – Como energía contenida por límites no puestos o injusticias vividas.
6. **Ansiedad** – Ante lo nuevo, el vacío, la dirección aún incierta.
7. **Confusión** – Como niebla interior que invita a detenerse y escuchar.
8. **Alegría** – Como brújula que señala el camino del alma.
9. **Entusiasmo** – Impulso creador que nace cuando se toca el propósito.
10. **Gratitud** – Por el camino recorrido y las revelaciones que emergen.
11. **Paz** – Señal de alineación entre lo que soy, siento y hago.
12. **Esperanza** – Luz que sostiene incluso en los momentos de duda.

Esta emoción, esta vivencia, este encuentro... ¿me contrae o me expande?

Si te encierra, si te pesa o te repliega, obsérvala con presencia y sin juicio.

Si te da luz, espacio o dirección... permite que te guíe.

3. TALENTOS Y HABILIDADES (LO QUE HACES CON DESTREZA)



¿QUÉ SE ME DA BIEN DE FORMA NATURAL?



¿QUÉ APRENDO CON FACILIDAD?



¿QUÉ DISFRUTO HACER AUNQUE ME CANSE?



¿QUÉ COSAS VALORA LA GENTE DE LO QUE HAGO?



¿EN QUÉ PIERDO LA NOCIÓN DEL TIEMPO CUANDO LO REALIZO?

DONES Y TALENTOS: BRÚJULAS DEL PROPÓSITO SISTÉMICO

1. Don

Cualidad innata y esencial que habita en ti. No necesitas hacer nada para que exista: simplemente *es* y se manifiesta en tu presencia.

2. Talento

Es el don en movimiento, una habilidad concreta que puedes desarrollar y ofrecer al mundo. Une tu esencia con la acción.

TALENTOS Y HABILIDADES

Lo que haces con destreza, claridad y propósito:

- **Comunicar con claridad** – Expresar ideas o emociones con coherencia.
- **Organizar y estructurar** – Poner orden en el caos, crear sistemas.
- **Crear imágenes, textos o diseños** – Transformar ideas en belleza.
- **Escuchar con atención** – Acompañar desde la presencia profunda.
- **Facilitar procesos grupales** – Sostener dinámicas con conciencia.
- **Resolver conflictos** – Traer equilibrio donde hay tensión.
- **Enseñar o explicar** – Compartir conocimientos de forma accesible.
- **Improvisar con creatividad** – Adaptarse y crear desde el instante.
- **Hacer manualidades** – Crear con las manos: pintar, bordar, modelar, coser, tejer...
- **Arreglar y reparar objetos** – Encontrar soluciones prácticas, dar nueva vida a lo roto.
- **Construir con propósito** – Diseñar y ejecutar estructuras útiles o bellas.
- **Cuidar espacios** – Embellecer, armonizar, crear ambientes acogedores.
- **Transformar materiales** – Ver posibilidades donde otros ven desecho.

DONES ESENCIALES

Lo que emanás sin esfuerzo, tu energía natural:

- **Don de la Escucha** – Capacidad de acoger sin juicio, con el corazón abierto.
- **Don de la Sanación** – Acompañar procesos de transformación emocional.
- **Don de la Belleza** – Ver y crear armonía en el entorno y en los vínculos.
- **Don de la Visión** – Percibir lo invisible, intuir caminos posibles.
- **Don del Sostén** – Ofrecer contención emocional y estabilidad.
- **Don de Inspirar** – Encender en otros el deseo de crear o transformarse.
- **Don de la Alegría** – Traer ligereza, humor y vitalidad a los espacios.

EJERCICIO: “LOS DONES QUE HABITAN EN MÍ, LA EXPRESIÓN DE MIS TALENTOS ”



Ambos son caminos de alma, brújulas del propósito y expresión de tu singularidad.

“Mis dones son luz que me habita.
Mis talentos son puentes hacia el mundo.
Hoy me permito recordar, despertar y ofrecer lo que soy.”

DON DE LA ESCUCHA

¿Qué es?

Es la capacidad de acoger al otro con presencia plena. Escuchar no es oír, es abrir espacio para que el alma del otro se exprese sin juicio.

PREGUNTAS PARA IDENTIFICARLO

- ¿Sientes que las personas confían en ti para hablar de lo profundo?
- ¿Te conmueves cuando alguien se abre contigo?
- ¿Sabes estar en silencio sin necesidad de intervenir?

EJERCICIO PARA ACTIVARLO

"Escucho con el corazón abierto."

1. Ofrece una escucha consciente a alguien cercano.
2. No interrumpas. Solo escucha, mira, respira.
3. Al final, agradece en silencio haber sido puente.

TALENTO PARA LA EXPRESIÓN

¿Qué es?

Es la habilidad de poner en palabras, arte, voz o cuerpo lo que se mueve por dentro. Es canalizar lo invisible y darle forma.

PREGUNTAS PARA IDENTIFICARLO

- ¿Sientes necesidad de escribir, pintar, cantar o hablar para ordenar tu mundo interno?
- ¿Te emociona compartir lo que creas?
- ¿Has callado tu voz por miedo al juicio?

EJERCICIO PARA ACTIVARLO

"Me doy permiso para expresarme sin miedo."

1. Escribe, dibuja, canta o crea algo sin buscar que sea “bonito”.
2. Hazlo como si fueras un canal.
3. Luego, léelo o míralo con ternura, como un espejo de tu alma.

DON DE SANAR

¿Qué es?

Es la capacidad de contener, guiar, aliviar o acompañar procesos de transformación en otros o en ti misma/o.

PREGUNTAS PARA IDENTIFICARLO

- ¿Eres quien sostiene cuando alguien está en crisis?
- ¿Has atravesado tus propias sombras y ayudado a otros a hacer lo mismo?
- ¿Te nace cuidar, tocar, abrazar, guiar?

EJERCICIO PARA ACTIVARLO

"Honro mi medicina interior."

1. Recuerda un momento en que fuiste canal de alivio o claridad para otro.
2. Escríbelo como un acto sagrado.
3. Da gracias por ser instrumento de luz en la vida.

TALENTO PARA LA BELLEZA

¿Qué es?

Es la capacidad de embellecer lo cotidiano, de ver armonía donde otros no la ven. Puede ser en lo estético, en lo emocional o en la mirada.

PREGUNTAS PARA IDENTIFICARLO

- ¿Te conmueven los detalles, los colores, las formas?
- ¿Creas belleza en tu entorno de forma natural?
- ¿Los demás te han dicho que tienes “buen gusto” o sensibilidad artística?

EJERCICIO PARA ACTIVARLO

"Soy espejo de la belleza divina."

1. Crea un altar o rincón bello en tu casa con elementos naturales.
2. Obsérvalo, respíralo, honra tu capacidad de armonizar.
3. Agradece ese don como parte de tu expresión del alma.

DON DE LA VISIÓN

¿Qué es?

Es la capacidad de ver más allá: de captar lo sutil, imaginar futuros, intuir caminos. Un don de guía, de faro, de profeta interior.

PREGUNTAS PARA IDENTIFICARLO

- ¿Tienes visiones, sueños o intuiciones que luego se cumplen?
- ¿Puedes ver posibilidades donde otros solo ven problemas?
- ¿Sientes que percibes realidades más allá de lo visible?

EJERCICIO PARA ACTIVARLO

"Confío en lo que mi visión interior me muestra."

1. Medita unos minutos y pregúntate: “¿Qué está queriendo nacer en mí?”
2. Escribe lo primero que venga, sin censura.
3. Dibuja un símbolo que represente esa visión. Guárdalo como amuleto.

TALENTO PARA LA ORGANIZACIÓN Y EL SERVICIO

¿Qué es?

Es el don de poner orden en el caos, de hacer posible lo que parece difícil. Es construir, sostener, materializar.

PREGUNTAS PARA IDENTIFICARLO

- ¿Eres quien organiza, planea o sostiene estructuras?
- ¿Disfrutas al ayudar a que algo funcione bien?
- ¿Sientes satisfacción al servir desde lo práctico?

EJERCICIO PARA ACTIVARLO

"Sirvo con alegría desde mi capacidad creadora."

1. Elige una tarea postergada y organízala con presencia y amor.
2. Al finalizar, reconoce en ti esa fuerza de estructura y realización.
3. Di en voz alta: “Yo también soy parte del orden sagrado.”

DON DE LA CREATIVIDAD

¿Qué es?

Es el don de imaginar lo que aún no existe y darle forma.
Es la capacidad de **dar a luz ideas, imágenes, soluciones o mundos** desde la conexión con lo invisible.
La creatividad no es solo arte: es intuición en movimiento, alma que juega y transforma.

PREGUNTAS PARA IDENTIFICARLO

- ¿Te llegan ideas espontáneamente, incluso cuando no las buscas?
- ¿Sientes necesidad de crear con las manos, la voz, el cuerpo o las palabras?
- ¿Encuentras placer en imaginar, combinar, transformar?
- ¿Te han dicho que ves las cosas “de otra manera”?

EJERCICIO PARA ACTIVARLO

"Honro mi alma creativa como un canal de expresión única."

1. Elige un material, un objeto o una idea.
2. Crea algo con libertad: un dibujo, un escrito, una escena, un sonido.
3. No pienses en si es “útil” o “bonito” . Solo permite que *algo* tome forma.

Al terminar, di en voz alta:

“Mi creatividad es un puente entre lo que siento y lo que ofrezco al mundo.”

4. LOS VALORES HEREDADOS Y LOS ESENCIALES DEL ALMA

Este ejercicio te invita a observar las raíces de tu sistema y la voz de tu alma. Al identificar tus **valores heredados** y distinguirlos de los **valores esenciales**, podrás elegir con más claridad desde dónde quieres vivir y crear.

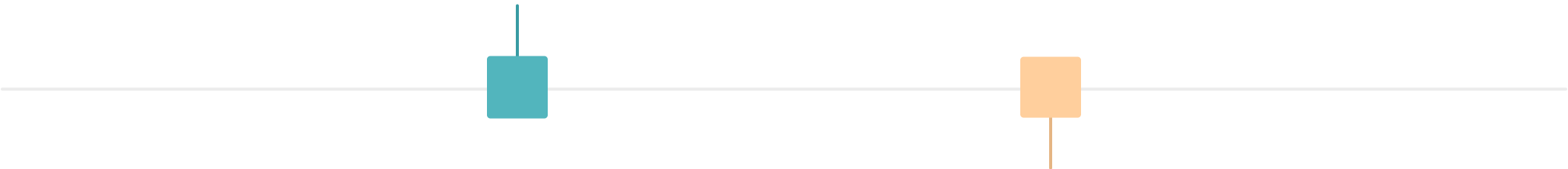
VALORES HEREDADOS

Aquellos que has recibido de tu sistema familiar o entorno social. Algunos te sostienen, otros tal vez ya no te representan.

Ejemplos de valores heredados:

PREGUNTAS GUÍA:

- ¿Qué ideas eran muy valoradas en mi familia?
- ¿Qué frases o normas se repetían a menudo?
- ¿Qué se premiaba o castigaba en casa?
- ¿Qué se consideraba "ser buena persona" o "tener éxito"?
- ¿Qué siento que debo hacer para ser aceptad@?



EJEMPLOS DE VALORES HEREDADOS:

- El esfuerzo como mérito
- La obediencia a la autoridad
- El sacrificio por los demás
- La discreción y el silencio
- La autosuficiencia
- La fidelidad al grupo o al clan
- El logro académico o laboral

Haz una lista de los valores que reconozcas. Subraya aquellos que ya no vibran contigo.

VALORES ESENCIALES DEL ALMA

Son las cualidades profundas que emergen de tu esencia. No vienen impuestas ni heredadas, sino que brotan de tu verdad interior. Cuando vives desde ellos, te sientes en coherencia, liviano/a, y alineado/a con tu propósito.

PREGUNTAS GUÍA

- ¿Qué valores me emocionan o me inspiran profundamente?
- ¿Cuándo me siento en paz conmigo mism@?
- ¿Qué necesito honrar para sentirme fiel a mi esencia?
- ¿Qué es sagrado para mí, más allá de las normas?
- ¿Qué defendiendo incluso en silencio?



EJEMPLOS DE VALORES DEL ALMA

- El amor - el hilo invisible que todo lo une.
- La autenticidad – ser quien verdaderamente soy.
- La belleza – ver y crear armonía en lo cotidiano.
- La libertad interior – elegir sin culpa ni mandato.
- La compasión – acompañar sin juicio.
- La verdad – vivir con coherencia interna.
- La creatividad – transformar lo que siento en expresión.
- La presencia amorosa – habitar el momento con entrega.
- La responsabilidad – asumir mi vida con conciencia y compromiso.
- La resiliencia – transformar el dolor en sabiduría y fortaleza.

Elige 3 valores esenciales que te gustaría cultivar cada día. Escríbelos como mantras: “Hoy elijo vivir desde...”

EJERCICIO: "VALORES ME HABITAN "

Cada valor es una semilla que florece si es vista, honrada y cultivada.
Este ejercicio tiene tres partes:

1. Identificar los valores heredados y los elegidos.
2. Nombrar los valores fundamentales para tu vida hoy.
3. Realizar un acto simbólico para activarlos en tu vida diaria.

"Elijo vivir con amor, decir mi verdad con honestidad, caminar con libertad, actuar con responsabilidad, renacer en resiliencia, celebrar con alegría, y abrazarme con compasión."

RESILIENCIA: EL ARTE DE RENACER DESDE LAS HERIDAS

¿Qué es?

La resiliencia es la fuerza dulce del alma que **se curva pero no se quiebra**. Es la capacidad de encontrar sentido, de transformar el dolor en sabiduría, de brotar aún en la tormenta.

PREGUNTAS PARA IDENTIFICAR TU FUERZA RESILIENTE

- ¿Cuál fue una experiencia difícil que atravesaste y de la que aprendiste algo valioso?
- ¿Qué te ayudó a mantenerte en pie en medio del caos?
- ¿Qué dones nacieron en ti a raíz de una herida?
- ¿Qué legado de resiliencia hay en tu linaje (abuelas/os, madres/padres que resistieron, migraron, reconstruyeron...)?

EJERCICIO PARA FORTALECER LA RESILIENCIA INTERNA

"Yo soy tierra fértil donde florecen mis cicatrices."

1. Dibuja o escribe una espiral. En el centro, coloca una herida que haya marcado tu vida.
2. A lo largo de la espiral, anota todo lo que esa experiencia te enseñó, reveló o te permitió descubrir en ti.
3. Al final de la espiral escribe una afirmación, como:

"Yo soy más fuerte que mi historia. Yo soy el fruto del amor sembrado en la sombra."

4. Si deseas, haz una acción de celebración: una canción, una danza, una ofrenda a la tierra.

RESPONSABILIDAD: EL ARTE DE RESPONDER DESDE EL SER

¿Qué es?

La responsabilidad no es peso ni carga: es **poder personal en acción**. Es el momento en que dejamos de culpar y comenzamos a elegir con conciencia, sin negarnos ni traicionarnos.

PREGUNTAS PARA IDENTIFICAR TU RELACIÓN CON LA RESPONSABILIDAD

- ¿A quién intentas salvar en tu vida? ¿Qué parte de ti está cansada de cargar?
- ¿Qué responsabilidades asumiste que no te correspondían? (Ej.: ser el adulto en casa siendo niña/o)
- ¿Qué parte de ti delega constantemente su poder en otros?
- ¿Crees que puedes cambiar lo que vives o sientes que "te pasa"?

EJERCICIO PARA ACTIVAR LA RESPONSABILIDAD CONSCIENTE

"Lo que es mío, lo tomo. Lo que no es mío, lo suelto."

1. Haz dos columnas: En la primera escribe todo aquello que *sí* depende de ti. En la segunda, todo lo que *no* está bajo tu control (decisiones ajenas, heridas pasadas, el clima emocional de los demás...).
2. Luego, toma un objeto simbólico (una piedra, una hoja, una vela) y di en voz alta: "Elijo caminar con lo que me corresponde. Devuelvo con amor lo que nunca fue mío."
3. Quema o suelta en agua lo que escribiste.

ALEGRÍA: EL PERFUME DEL ALMA

¿Qué es?

La alegría no es euforia ni negación del dolor. Es un estado profundo de conexión con la vida. Es el canto que brota cuando el alma se siente viva.

PREGUNTAS PARA IDENTIFICAR TU RELACIÓN CON LA ALEGRÍA

- ¿Sientes que necesitas permiso para disfrutar?
- ¿Quién no podía reír en tu familia?
- ¿Hay en ti una culpa al sentirte bien?
- ¿Qué situaciones saboteas cuando todo va bien?

EJERCICIO PARA ACTIVAR LA ALEGRÍA COTIDIANA

"Hoy permito que mi alma cante."

1. Haz una lista de cosas pequeñas que te dan alegría (una flor, una canción, caminar descalzo).
2. Elige una y regálatala hoy, sin justificación.
3. Da las gracias en voz alta. Repite:

"Mi alegría también honra a quienes no pudieron sonreír."

LAS BASES DE UNA VIDA CONSCIENTE: "VALORES QUE ME HABITAN "

A través de preguntas reflexivas y ejercicios prácticos, podemos identificar nuestra relación con cada valor y activar su presencia en nuestra vida cotidiana.

AMOR: LA FUERZA QUE SOSTIENE EL UNIVERSO

¿Qué es? El amor es la frecuencia originaria, el hilo invisible que todo lo une. No es sacrificio ni sufrimiento, sino presencia, apertura y verdad que nutre sin poseer.

PREGUNTAS PARA IDENTIFICAR TU RELACIÓN CON EL AMOR

- ¿Qué aprendiste sobre el amor al observar a tus padres o cuidadores?
- ¿A quién amas desde la necesidad o desde el miedo?
- ¿Te das el amor que esperas de otros?
- ¿Crees que hay que ganarse el amor?

EJERCICIO PARA ACTIVAR EL AMOR CONSCIENTE

"El amor empieza en mí."

1. Escribe una carta de amor a ti misma/o como si fueras tu alma hablándote.
2. Léela en voz alta frente a un espejo.
3. Coloca tu mano en el pecho y di:

"Te amo, incluso cuando no sabes cómo amarte. Estoy contigo."

.

HONESTIDAD: LA LUZ QUE ILUMINA LA SOMBRA

¿Qué es? La honestidad es el coraje de mostrarse tal cual uno es. Es espejo sin niebla, es palabra limpia, es coherencia entre lo que siento, pienso, digo y hago.

PREGUNTAS PARA IDENTIFICAR TU RELACIÓN CON LA HONESTIDAD

- ¿En qué momentos sueles ocultarte o disimular?
- ¿Qué verdades no dichas te pesan?
- ¿Puedes ser honesta/o contigo sin castigarte?
- ¿Qué ganabas al no decir lo que realmente pensabas?

EJERCICIO PARA ACTIVAR LA HONESTIDAD INTERIOR

"Hoy me atrevo a mirarme sin máscaras."

1. Escribe tres verdades que has estado evitando.
2. Léelas con compasión, como quien abraza a una parte herida.
3. Elige una y comparte esa verdad con alguien que te ame, sin pedir aprobación.

LIBERTAD: EL DERECHO DE SER QUIEN ERES

¿Qué es? La libertad es el alma desplegando sus alas. No es hacer lo que se quiere sin consecuencias, sino vivir sin traicionar lo que uno es.

PREGUNTAS PARA IDENTIFICAR TU RELACIÓN CON LA LIBERTAD

- ¿Te permites elegir caminos diferentes a los esperados?
- ¿A qué patrón o mandato sientes que aún perteneces?
- ¿Qué parte de ti se siente atrapada o limitada?
- ¿Qué significa ser libre para ti?

EJERCICIO PARA ACTIVAR LA LIBERTAD INTERNA

"Elijo vivir desde lo que soy, no desde lo que esperan."

1. Dibuja una jaula y dentro escribe lo que hoy te limita.
2. Luego, dibuja una llave o alas y escribe lo que necesitas para liberarte.
3. Guarda este dibujo como símbolo de tu compromiso con tu libertad.

COMPASIÓN: LA TERNURA QUE TODO LO ABRAZA

¿Qué es?

La compasión es el abrazo del alma. No es lástima, es presencia. Es mirar la herida sin juicio, tanto en uno mismo como en los otros. Es el valor más elevado en el cual se incluyen todos.

PREGUNTAS PARA IDENTIFICAR TU RELACIÓN CON LA COMPASIÓN

- ¿Te hablas con dureza o con ternura?
- ¿Puedes mirar tu pasado con comprensión?
- ¿A quién no has podido perdonar todavía?
- ¿Te permites fallar sin castigo?

EJERCICIO PARA ACTIVAR LA COMPASIÓN PROFUNDA

"Hoy abrazo mi humanidad y la de los otros."

1. Escribe una carta de perdón a ti misma/o por un error del pasado.
2. Léela en voz alta como si la recibieras de alguien que te ama.
3. Quema esa carta como acto de liberación y siembra una semilla real o simbólica.

5. REGISTRO DE SEÑALES, INTUICIONES Y SINCRONICIDADES

"El alma habla en símbolos, el sistema en repeticiones, el campo en sincronicidades."

Durante este mes, abre un espacio interno de escucha. Cuando calmas la mente y te dispones a mirar con otra conciencia, el campo responde. Las señales están ahí. Las intuiciones llegan suaves. Las sincronicidades no son casualidad, son guiños del alma.

LISTADO SUGERIDO PARA ESTE TRAMO:

Anota todo lo que te llame la atención, sin juzgarlo. Este es tu cuaderno de señales:

- Sueños significativos o repetitivos
- Frases que se repiten en distintos contextos
- Personas, libros o canciones que "aparecen" con mensajes clave
- Corazonadas, sensaciones físicas, vibraciones internas
- Sincronicidades: encuentros, números, símbolos, tiempos perfectos
- Emociones espontáneas que te revelan algo
- Señales del cuerpo: dolores, aperturas, visiones, energía

PREGUNTAS GUÍA DE CONEXIÓN:

- ¿Qué mensajes me está enviando el campo esta semana?
- ¿Qué intuyo aunque aún no comprendo?
- ¿Cómo se manifiesta la vida cuando dejo de controlar?
- ¿Qué pasaría si empiezo a sentirme como quien ya vive su propósito?

PRÁCTICA SUGERIDA:

Cada noche, antes de dormir, respira profundo, lleva una mano al corazón y otra al vientre.

Pregunta en silencio:

"¿Qué necesita mostrarse ahora para que pueda avanzar?"

Deja que el campo hable en sueños, sensaciones o encuentros.

FASE 2- EL GUION DE VIDA

FASE 2.

1- CREENCIAS Y MANDATOS FAMILIARES

- Creencias sobre éxito, merecimiento, vocación
- Mandatos y contramandatos familiares



CREENCIAS HEREDADAS

Patrones de pensamiento sobre el éxito y el merecimiento transmitidos por generaciones



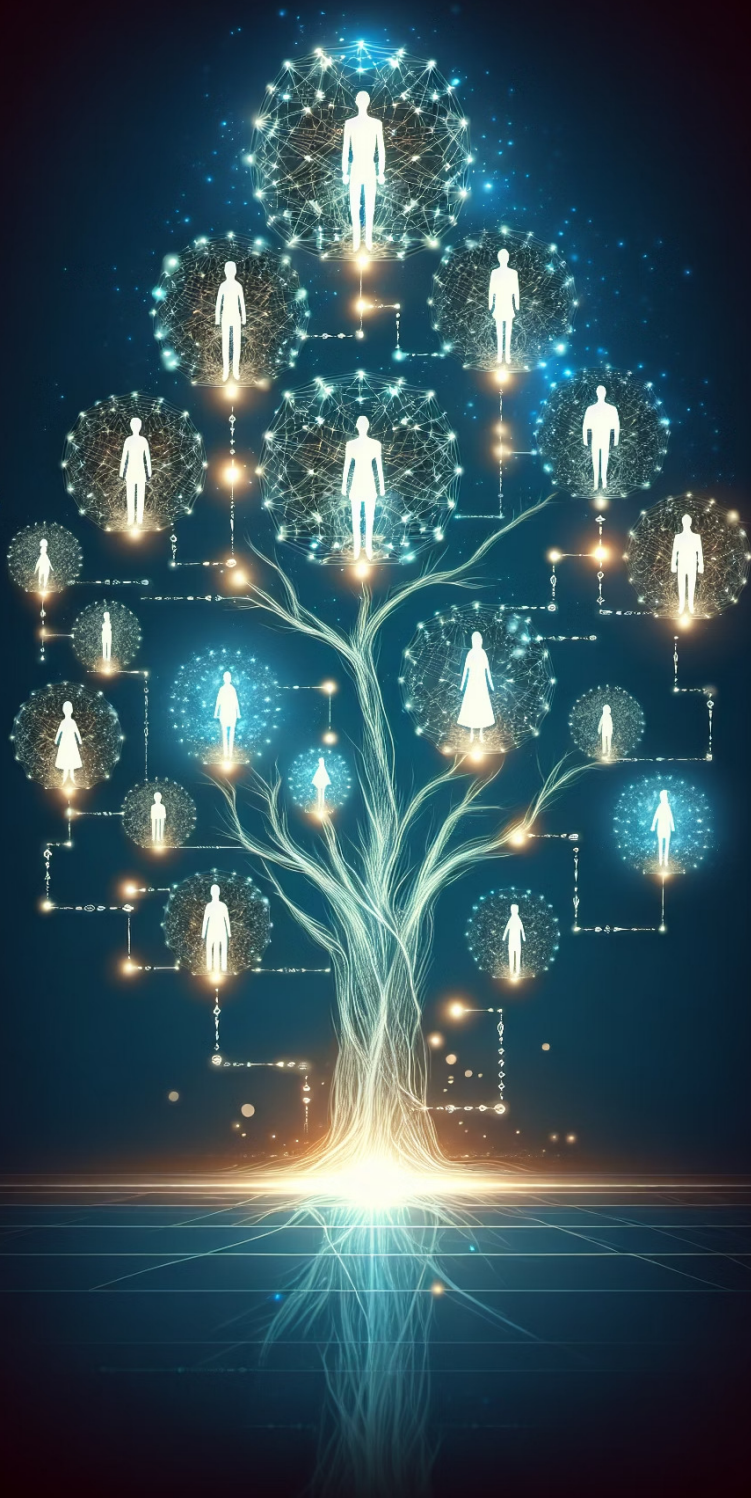
MANDATOS FAMILIARES

Instrucciones explícitas o implícitas sobre cómo vivir y qué valorar



PREGUNTAS GUÍA

- ¿Qué frases familiares me condicionan?
- ¿A quién sigo siendo fiel sin darme cuenta?
- ¿Dónde estoy poniendo mi atención?



GUÍA DE CREENCIAS:

Las enredaderas de la mente: Las creencias nos inducen a asumir, como verdades, nuestras percepciones individuales de la realidad.

Un pensamiento repetitivo establece una creencia que se arraiga en nuestros circuitos neuronales, funcionando a nivel subconsciente.

La educación y el ambiente familiar influyen en nuestras creencias, afectando nuestra conducta y decisiones inconscientes.

Ahora pregúntate:

¿Si me permitiera experimentar mis deseos, cómo me sentiría?.....

¿Al sentirme de esta forma, qué experiencias negativas podrían sucederme?

En la respuesta está tu creencia.

PAREJA

1

PREGUNTAS PARA EXPLORAR:

- ¿Qué frases escuchabas sobre el amor en tu familia? (“El amor duele”, “Los hombres no lloran”, “Mejor sola que mal acompañada”...)
 - ¿Qué modelos de pareja observaste en tus padres, abuelos, tíos?
 - ¿Había lugar para el deseo, el afecto y la intimidad? ¿O predominaba el sacrificio, el silencio o la resignación?
 - ¿Te sientes leal a una forma de amar sufrida o solitaria?
- Reflexión abierta:** ¿Qué historias de amor no pudieron vivirse? ¿Qué amor fue prohibido, negado o castigado?

2

DINERO Y TRABAJO

PREGUNTAS PARA EXPLORAR:

- ¿Qué creencias sobre el dinero se repetían en tu casa? (“El dinero es sucio”, “El que tiene mucho, algo raro hizo”...)
- ¿Se vivía el trabajo como una carga o como una fuente de realización?
- ¿Sientes culpa al ganar más que tus padres o hermanos?
- ¿Te boicoteas cuando te empieza a ir bien?

Reflexión abierta: ¿Quién perdió todo en tu árbol y decidió que lo seguro es no tener nada?

ÉXITO Y PROPÓSITO

3

PREGUNTAS PARA EXPLORAR:

- ¿Qué significaba “tener éxito” para tu familia? ¿Estaba bien visto destacar?
 - ¿Había libertad para elegir caminos diferentes a los esperados?
 - ¿Sientes que para pertenecer tienes que fracasar como otros lo hicieron?
 - ¿Existe alguna fidelidad oculta a no superar a nadie?
- Reflexión abierta:** ¿Qué talentos fueron reprimidos por miedo a la envidia, al castigo o al exilio?

4

SALUD Y CUERPO

PREGUNTAS PARA EXPLORAR:

- ¿Cómo se vivía la enfermedad? ¿Como castigo, destino o forma de atención?
- ¿Había permiso para el placer, el descanso, el cuidado?
- ¿Quién enfermó para unir a la familia o cargar con una culpa?
- ¿Qué se calla el cuerpo que la boca no dijo?

Reflexión abierta: ¿A quién estás cuidando con tu malestar? ¿De quién tomaste el dolor sin darte cuenta?

6

EL SUSURRO DEL LINAJE

ESPACIO DE EXPLORACIÓN LIBRE:

Escribe libremente, como si tu alma recordara lo que la mente ha olvidado. Algunas preguntas guía pueden ser:

- ¿Qué contrato invisible sientes que firmaste con tu familia?
- ¿Hay algún mandato que no sabes de dónde viene pero guía tu vida?
- ¿Qué historias, dolores o renunciás podrían estar influyendo sin haber sido dichas?

ABUNDANCIA Y DISFRUTE

5

PREGUNTAS PARA EXPLORAR:

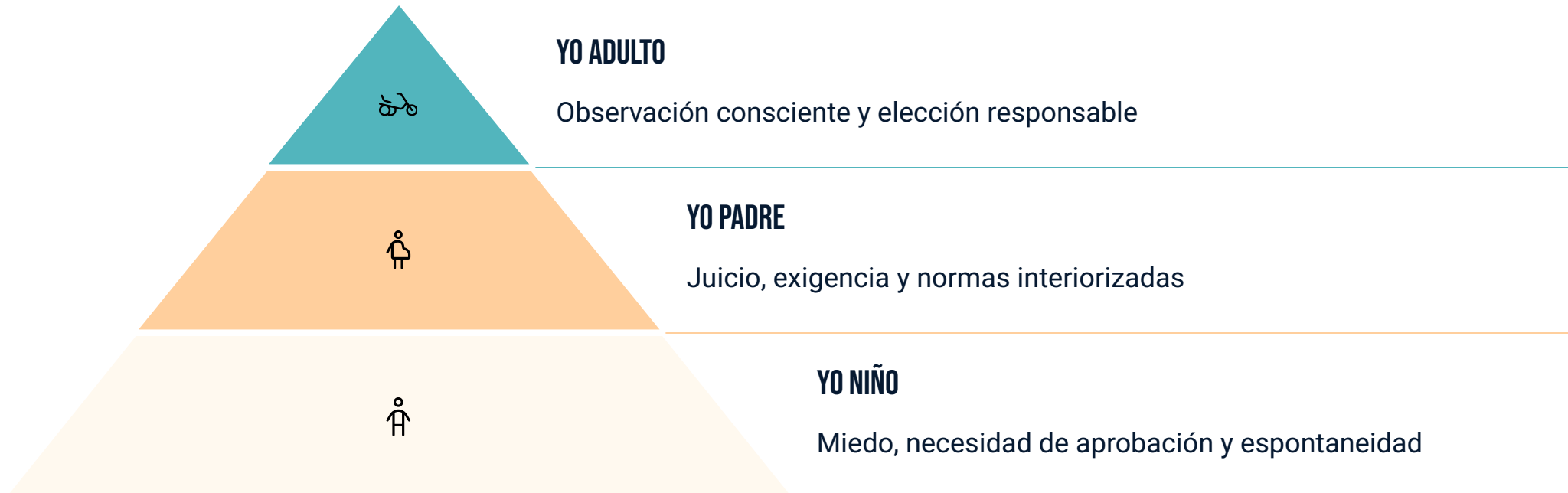
- ¿Qué lugar tenía el disfrute en tu casa? ¿Estaba permitido reír, gozar, descansar?
 - ¿Qué pasa en ti cuando todo va bien? ¿Lo sabotear?
 - ¿Sientes que debes pagar un precio por lo bueno?
 - ¿La felicidad era vista con sospecha?
- Reflexión abierta:** ¿Quién tuvo que renunciar al gozo para sobrevivir? ¿A quién estás honrando con tu escasez emocional o material?

2 - ANÁLISIS DE LOS ESTADOS DEL YO

- ¿Desde dónde estoy actuando?

Yo Niño: ¿Me paraliza el miedo o la necesidad de aprobación? **Yo Padre:** ¿Me juzgo? ¿Me exijo en exceso? **Yo Adulto:** ¿Puedo observar sin juicio y elegir con conciencia?

- ¿Dónde estoy poniendo mi atención?



1-EJERCICIO: RECONOCER MIS ESTADOS DEL YO

Objetivo: Tomar conciencia de cómo se manifiestan tus tres Estados del Yo (Padre, Adulto y Niño) en la vida cotidiana, y observar su equilibrio o desequilibrio interno. Parte 1: Observación individual de cada estado

ESTADO DEL YO NIÑO (N)



Piensa en un momento reciente en el que hayas reaccionado desde tu Niño.

- ¿Dónde y cuándo ocurrió?
- ¿Qué lo desencadenó? (Estímulo externo)
- ¿Con quién estabas?
- ¿Cómo se sentía tu cuerpo?
- ¿Qué emociones aparecieron?
- ¿Qué te decías internamente?
- ¿Cuál fue tu actitud? ¿Y la de los demás?



ESTADO DEL YO PADRE (P)

Recuerda un momento reciente en el que te hayas comportado, pensado o sentido desde el Estado Padre.

- ¿Dónde y cuándo fue?
- ¿Qué situación lo activó?
- ¿Qué tipo de "voz interna" apareció? ¿A quién se parece esa voz?
- ¿Qué frases dijiste o pensaste?
- ¿Cómo te sentías corporalmente?
- ¿Qué emociones predominaban?
- ¿Tu actitud era normativa, crítica o protectora?

ESTADO DEL YO ADULTO (A)



Identifica un momento en el que hayas actuado desde tu Adulto.

- ¿Fue adecuado para tu edad y el contexto?
- ¿Tomaste una decisión basada en hechos o en emociones reactivas?
- ¿Pudiste expresar lo que sentías con claridad?
- ¿Te sentiste presente, responsable y autónomo?
- ¿Cómo fue tu comportamiento?
- ¿Qué emociones aparecieron?

PARTE 2: DINÁMICA DE OBSERVACIÓN INTERNA

IMAGINACIÓN ACTIVA Y DESPLAZAMIENTO INTERIOR

Imagina tres lugares o espacios para cada Estado del Yo:

- Uno para el Padre,
- Otro para el Adulto,
- Y otro para el Niño.

Pasa por cada uno de ellos lentamente, permaneciendo entre 10 y 15 segundos en cada uno.

OBSERVA DESDE CADA ESTADO

- ¿A quién mira?
- ¿A quién rechaza?
- ¿Se siente grande, pequeño?
- ¿Quién domina? ¿Quién se somete?
- ¿Hay alguno excluido?

IDENTIFICA SI HAY UN DESEQUILIBRIO O PATOLOGÍA ESTRUCTURAL

- ¿Algún estado está ausente o domina completamente?
- ¿Sientes rigidez, dependencia o desconexión?

Da al menos tres vueltas por estos lugares. Con cada recorrido, algo empezará a moverse y reorganizarse.

ANÁLISIS DE FRECUENCIA

¿Cuál de tus estados aparece con más frecuencia?

DINÁMICA DE PODER

¿Cuál tiende a dominar o a quedar excluido?

PLAN DE INTEGRACIÓN

¿Qué necesitas fortalecer o integrar para equilibrar tu personalidad y tu energía?



RITUAL SUGERIDO DE CIERRE

ESCRIBE EN TU CUADERNO

Tres cosas que agradeces de este módulo

DEFINE TU INTENCIÓN

Una palabra que simbolice tu intención para el camino

CREA TU ANCLA

Una frase que te ancle: **"Gracias por este inicio. Me abro al propósito con humildad, presencia y confianza."**

Puedes acompañarlo encendiendo una vela, eligiendo una canción que te eleve o colocando un objeto en tu altar que represente este nuevo comienzo.



CIERRE DEL MÓDULO 1: GRATITUD

"La gratitud es la llave al nuevo destino."

Agradece este primer paso. Agradece haberte detenido a escuchar. Agradece la vida que te respira, las raíces que te sostienen, el propósito que comienza a revelarse dentro de ti.

Agradece incluso lo que aún no entiendes. Porque cada toma de conciencia es un hilo que se suelta del nudo. Porque donde hay gratitud, la vida vuelve a fluir.

MEDITACION DEL VÓRTICE DE LA GRATITUD



 YouTube



Meditación del vórtice de la gratitud. Libro " Explora tu interior "

Meditación para Conectar con la Gratitud y Transformar tu historia. Meditación visual. Con el poder de las imágenes para sanar el inconsciente. ¿Estás listo para...