



¿Quién eres o quien crees ser?

Reconecta con tu interior con tu verdadera naturaleza, tu instinto y tu “ser”.

Encuentra el camino hacia la libertad de ser tu misma, que te amen tal cual eres y por supuesto aceptarte, valorarte, respetarte, amarte y sentirte merecedora de todo lo bueno que te pueda pasar.

Viaja a través de tu vida para reencontrarte con aquella niña que fuiste y te llevo a ser la mujer que eres hoy. Descubre que dejaste en el camino por motivos externos a ti, porque querías encajar, necesitabas la aprobación de alguien o que se sintiesen orgullosos de ti.

Ahora sabes que eso no es necesario para ser valiosa, tu eres valiosa por el mero hecho de existir. En tu línea de vida encontraras a muchas personas que te querrán por como eres sin necesidad de cambiar nada, desestima aquellos que quieran hacer de ti alguien que no eres.

Tu base para la vida son tus principios y valores, esa es tu hoja de ruta, algo que jamás debes dejar a un lado pues te perderás por ese camino y recuperarte cuesta bastante, así que hazte fuerte en eso. Busca a personas afines a ellos porque esos son los que te harán crecer en tu propio jardín.



¿Quién eras originalmente?

Descríbete aquí, busca una foto de cuando eras pequeña, ponla frente a ti y viaja en el tiempo, ¿qué te gustaba?, ¿a qué jugabas?, ¿como eran tus amigos?, ¿qué tipo de tv veías, que sentimientos despertaban en ti?, ¿qué te conmovía?, ¿qué te gustaba comer?, ¿cómo eras?, ¿qué libros leías, y que te hacían sentir?, ¿eras atrevida o tímida, sentías miedo o te lanzabas a cualquier cosa?, ¿fue una infancia fácil o no mucho?, ¿qué tipo de progenitores tenías, que te hacían sentir, te sentías a salvo o un poco relegada por otros?,

¿Qué concepto tenías de ti misma?. Haz todas las preguntas que quieras para saber cual era tu naturaleza, que cosas te han llevado a tener un aprendizaje, que otras te llevaron a modificar tu conducta o si te mostrabas tal cual eras.

Esta primera herramienta que te entrego te llevará a descubrir muchas cosas, toma el tiempo que necesites, escribe todo, puedes hacerlo aquí y luego ampliarlo en tu libreta personal, yo tengo muchas y voy releyéndolas en el tiempo, descubro muchas cosas, otras que ya no me sirven porque he hecho los cambios necesarios para ser mejor persona, esos los voy tachando, es un diario de tu personalidad, porque si te habitúas a escribirlo, las pequeñas notas de lo que te ha sucedido en el día, que has modificado de ti, o por que cosas has claudicado y porque motivo, o que línea te has saltado o cual ha permanecido, te va dando conocimiento de ti misma de que quieres verdaderamente en tu vida y que debes sacar de ella.

Te diré que para estar donde estoy hoy tuve que redefinirme y redescubrirme, use este ejercicio para saber mi propósito de vida, que quiero ser y que me gusta, mis dones y mis talentos para usarlos en reinventarme. Me di cuenta que mi tronco es ayudar a los demás, pero que puede ramificar de muchas formas, con el arte, con la investigación, con la creación, con mi pasión por la naturaleza, quiero decirte con esto que profundices, porque muchas veces estamos perdidas en medio de una vida que no se parece en nada a la que soñamos y hay que frenar en seco y rediseñarla, dirigiendo los pasos hacia lo que somos en origen que es nuestra verdadera naturaleza, la que nos hace feliz, la que nos llena de paz y bienestar.



Viaja por tu línea de vida.

Ahora pasa a viajar en el tiempo y pasa a tu adolescencia: ¿cómo fue?, ¿qué gustos cambiaron?, ¿comenzaste a fijar tu vista en los chicos o en las chicas?, ¿a quién querías parecerte?, ¿quién era tu referente?, ¿a quién admirabas?, ¿qué leías?, ¿qué tipo de cine o tv veías?, ¿te apuntaste a alguna actividad?, ¿con que soñabas?, ¿a qué jugabas o ya no lo hacías?, ¿descubriste la sexualidad?, ¿Qué pensabas ser de mayor?, ¿te gustaba tu cuerpo?, ¿Qué cambiaste desde tu infancia?, ¿Qué valores comenzabas a tener?, ¿cómo te definían tus amigos, y que tipos de amigos tenías?.

Ya sabes haz todas las preguntas que se te ocurran, defínete en aquella época y anótalo haz una comparativa con tu infancia, para que puedas apreciar los cambios y *muy importante a reflexionar, ¿esos cambios fueron naturales o inducidos por el entorno?*

Continúa así creando este tipo de preguntas desplazándote por tu línea vital de tiempo, en eventos relevantes como un noviazgo importante, una boda, tener hijos, un fallecimiento...momentos de tu vida que creas que son puntos de inflexión donde tu personalidad y tu verdadera naturaleza se vio trastocada.



Segunda herramienta Valores y Principios.

Vamos ahora a la segunda herramienta para reconectar con tu verdadera identidad, te voy a entregar aquí una lista de valores para que te identifiques con ellos, señala cual te define hoy en día, anota también si alguno de ellos te lo has saltado o dejado a un lado por amor, por encajar en un grupo o algo parecido, cuales has descubierto con el tiempo y cuales te gustaría alcanzar.

También te emplazo a tomar este listado y pasear de nuevo por tu vida desde tu infancia hasta el día de hoy para saber que valores tenías, cuales has ido adquiriendo y en que situaciones, los has modificado. Ya sabes escribe, no lo hagas de forma mental, ya que al escribir nuestro cerebro los filtra por distintos sentidos y nos ayuda a fijarlos en la memoria y a verlos con otros ojos, otra perspectiva.

VALORES

Amor

Amistad

Fraternidad

Bondad

Confianza

Honor

Honradez

Justicia

Libertad

Independencia

Solidaridad

Empatía

Paz

Respeto

Responsabilidad

Tolerancia

Voluntad

Honestidad
Compasión
Equidad
Sinceridad
Paciencia
Gratitud
Perdón
Humildad
Perseverancia
Fidelidad
Integridad
Lealtad
Misericordia
Caridad
Autodominio
Generosidad

Estos son valores morales o espirituales, los que nos hace ser humanos, si quieres añadir alguno que yo no haya puesto en la lista no dudes en hacerlo y por favor envíame un e-mail con aquellos que incluyas y así ampliar yo mi lista.

Espero de corazón que esta Audio guía y su libro de trabajo sea un paso firme hacia tu mapa de persona favorita, que te haga brillar con luz propia, que saque lo mejor de ti, que yo sé que tienes ahí, bajo esas capas de personalidades añadidas por otros, *libérate y brilla como tu sola puedes hacerlo con tu valor único y especial.*