



# VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio

**GUÍA DE PASOS PARA  
PODER CONECTAR DE  
NUEVO CONTIGO Y CON  
TU PROPÓSITO VITAL EN  
ESTE MOMENTO**





# 1 **SILENCIO Y CONEXIÓN** (*meditación, silenciar la cabeza, vacío fértil*)

Lo primero es conectar con nuestro silencio interior, bajar el ruido de nuestra mente, ese ruido que nos despista en nuestra vida. Poseemos mucho ruido externo e interno, pero aquel que es necesario tener silenciado para estar enfocados en lo que deseamos es el interno.

## ¿Cómo lo consigo?

- Respiración
- Meditación y Mindfulness
- Y conectar con el vacío "fértil"

# 2 **Identificar OBJETIVOS, escribir (tabla y preguntas) Y VISUALIZAR EL CAMINO**

Es importante para poder conectar con el propósito de vida, plantearse objetivos de vida, conectar con objetivos, ilusiones y experiencias. Muchas veces uno no sabe dónde está su propósito, o a veces este se ve alterado o se rompen valores antiguos, pues bien, es importante seguir teniendo experiencias y plantarnos objetivos de crecimientos para poder conectar con nuestro verdadero propósito de vida y nuestro sentido. Y ese será el camino que recorras, el camino que te lleve a las cosas, el camino de la vida.

## ¿Cómo lo hago?

- Con una tabla de objetivos
- Con visualizaciones creativas

# 3 **CÓMO ME SIENTO, ATENDER A MI ESTADO**

Otro factor importante es atender y observar nuestro estado, a veces esa conexión se adormece y nos desconectamos. Si esta desconexión dura algún tiempo tu cuerpo no aguantará mucho de esta manera, es como si separásemos cabeza y corazón, y esto es necesario saber que han de ir de la mano siempre para poder ser felices y sentirnos bien.



Atender a cómo estoy, parar, respirar, observar mis sensaciones corporales, sin juzgar, observar mis pensamientos, de qué tipo son, y mis emociones pasajeras o estados emocionales, es una clave importante para vivir conectado.

Es importante atender y observar, pero no obsesionarnos ni querer cambiar inmediatamente lo que hay o huir porque nos resulte desagradable, ya que cada cosa tiene su proceso y su significado.

¿Cómo lo hago?

## 4 | **CONFIAR, ACTITUD, FUERA JUICIOS Y CREENCIAS**

**La confianza** es un gran valor de vida, un regalo un modo de vivir y de entender las circunstancias. La idea de hacer cosas, poner los medios hacia los objetivos, pero confiar y aceptar, es una maravillosa actitud muy elevada, que requiere entrenamiento, pero que nos ayuda a ser felices de manera sostenida en el tiempo.

**La templanza, la serenidad, la ecuanimidad, la confianza, el valor, y la fortaleza** van de la mano hacia el propósito, aliándose de la aceptación y la actitud de apertura para los cambios de ruta o imprevistos que nos encontremos en el camino. La actitud es nuestra gran aliada en la vida, si la química y la actitud nos acompaña, tendremos un estado interno de felicidad.

**Las creencias** son otro aspecto a atender y evaluar, y poder ponerles distancia y ver si nuestras creencias nos ayudan o nos limitan, y cuales son, y si elegimos tenerlas o elegimos cambiarlas con escritura y mensajes creados que deseamos instalar. Es importante tener en cuenta que la creencia es un aspecto de la cultura de la familia, del grupo, que proviene de las experiencias previas o de los miedos, y se van heredando de generación en generación y a veces pasan muy sutilmente por nuestra vida.

En estas creencias hay de todo tipo, el dinero, el trabajo, las relaciones, la confianza, el éxito, el merecimiento, etc...



Los Juicios, las expectativas, las exigencias hacia nosotros mismos y hacia los demás que además tanto nos alteran, es importante minimizarlos con meditación y ejercicios de respiración: Ejemplos de ejercicios de respiración y de mindfulness.

## **5 | *DESARROLLAR LA INTUICIÓN, ATENCIÓN A LAS SEÑALES IMPORTANTES***

Otro aspecto importante a tener en cuenta para orientarnos en nuestro propósito de vida es conectarnos con lo que nuestra mente ya sabe, pero no hemos visto o escuchado. Muchas veces nuestra intuición nos lleva a las cosas, o nos movemos por ese instinto, pero esto es algo que suele provocar desconcierto por la capacidad racional que tenemos y que creemos que evaluando todo, lo vamos a tener todo controlado, pero no del todo es así.

Con la razón, que es maravillosa evaluamos unas variables, pero con la intuición, que probablemente en otro momento nos enseñen a desarrollarla, evaluamos otra parte, y la integración de ambas, para intuitiva, corazón y razón es un super poder para encontrar el propósito de vida y el camino de nuestra felicidad.

## **6 | *COHERENCIA Y VALORES. ESE SENTIMIENTO DE UTILIDAD***

Que nos llena de gozo y que inexplicablemente nos hace felices, ya que la especie humana necesita sentirse útil para desarrollarse y evolucionar, la utilidad nos genera felicidad, y si te paras a reflexionar es precioso que nos encante y nos haga feliz estar al servicio y siendo útiles para los demás. Y otro aspecto importante a tener en cuenta, es la coherencia cardiaca, y la coherencia en nuestra persona. Es decir, nos llevará a ser felices y a descubrir o reconocer nuestro propósito de vida, aquello que sea coherente con lo que pensamos, sentimos y hacemos. Y ahí entran en juego nuestros valores, nuestra esencia, ....



# EJERCICIOS PRÁCTICOS



- 1** Descubriendo quién soy, qué quiero, qué me hace feliz. Redacta en una hoja, quién crees que eres, lo que sabes de ti, los mensajes que te viene de ti, con qué conectas, quien hay en esencia en ti.
- 2** ¿Qué quiero? Redacta qué quieres en este momento de tu vida, qué crees que quieres, qué sientes qué quieres.
- 3** ¿Qué me hace feliz? que creo me haría feliz? qué necesito? qué anhelo? Redacta en una hoja, aquello que te hace feliz, aquello que piensas y sientes te hace feliz, redacta qué crees que necesitas, qué anhelos o carencias sientes que hay en tu día a día y observa.
- 4** ¿Quien fui? Ejercicio de Background y recuerdo o imagen que tenemos de quien somos y lo que hemos conseguido y de lo que somos capaces. Redacta en una hoja, tu trayectoria, tus hitos más significativos tus puntos de inflexión, aquello que te ha construido como persona, redacta aquello que te dice que eres lo que crees que eres. Y observa con amabilidad.
- 5** ¿Ponte manos a la obra para autocuidarte, y parar tu ruido interior y prepárate para enfocarte hacia el propósito.



# EJERCICIOS PRÁCTICOS



- 6** Alimentación y nutrición. Cuida lo que comes, atiende a cómo comes y cómo te nutres. Observa durante una semana y anótalo.
- 7** Autocuidado. Observa en tu día a día qué espacio de autocuidado tienes, cuánto espacio dejas para cuidarte y mimarte o estar contigo. Obsérvalo y anota durante una semana
- 8** Descanso. Cómo descansas, qué hábitos tienes, duermes bien, madrugas, cómo son tus hábitos de reposar y dejar que la mente duerma para realizar otras importantes funciones? Observa y anota.
- 9** Meditación. Meditas? Sabes meditar? has meditado alguna vez? Te gustaria comenzar a hacerte un regalo de descanso mental?
- 10** Movimiento, haz ejercicio consciente, que te recargue de energía, yoga, chikun, estiramientos, etc...cuida tu físico y tu espíritu a la vez. Equilibra tu energía vital, para que puedas permitirte el lujo de ser feliz y dar, pero también sientas que estás abierto a recargarte y a recibir del entorno y sobre todo de ti mismo.

*"CON ACTITUD POSITIVA SIEMPRE ES MEJOR  
Y LA ACTITUD SÓLO DEPENDE DE TI"*



**VIDAS EN POSITIVO**

*By Ana Asensio*