

REINVÉNTATE

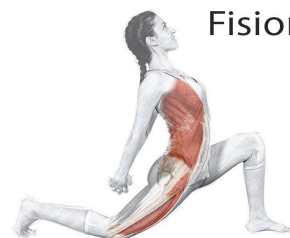
Un programa psicoeducativo para un FOCO y PASIÓN vitales!

*Tu peor enemigo no te
puede dañar tanto como
tus propios pensamientos.*

*Ni tu padre, ni tu madre,
ni tu amigo más querido
te pueden ayudar tanto
como tu propia mente
disciplinada*

Dhammapada 3:10-11





1ª SESIÓN

VISIÓN SAGRADA → ESTOY DISPUESTO Y CAPAZ

**CUANDO TIENES FOCO, TIENES CLARIDAD MENTAL.
Y ESTO LLEVA A UN ESTADO PSICOCORPORAL DE SERENIDAD Y FUERZA!**

La **visualización** requiere el uso de la imaginación para crear un escenario que afecta el conjunto cuerpo-mente-corazón.

La **visión** es el ver y sentir la realidad de un futuro que aún no se ha creado. Es la habilidad de mirar por la ventana que muestra un fragmento de un posible futuro inspirador.

La visión es una herramienta de empoderamiento que enfoca tu mente, ayudándole a ver y sentir lo que es posible para que tengas la confianza de tomar medidas consistentes hacia este futuro. Siembra, además, las semillas necesarias para que tu subconsciente te presente sensaciones, inspiraciones, intuiciones que te ayuden a tomar las decisiones oportunas en cada fase....

Una visión vista por la consciencia empodera y energiza el espíritu humano!



¿Cómo ver tu Visión Sagrada?

¿Cómo escuchar y estructurar tu visión para tener pasos fáciles de seguir?

Vamos a por ello!

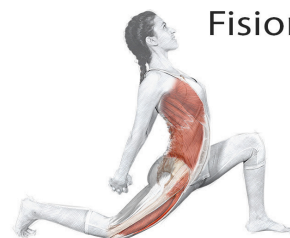
**SI NO DISEÑAS TU PROPIO PLAN DE VIDA, LO MÁS PROBABLE ES QUE
CAIGAS EN EL PLAN DE OTRA PERSONA.
¿Y ADIVINA QUÉ HAN PLANEADO PARA TI? NO MUCHO.**

~JIM ROHN

De 0 - 10 cuánto quieres saber tu siguiente visión?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Por qué te gustaría conocer tu visión? Qué crees que obtendrás con ello?



! FÍJATE EN EL 5º GRUPO:

La Dra. Gail Matthews, psicóloga clínica de la Universidad Dominicana de California, realizó una investigación que nos ilustra la relevancia de este tema.

Su investigación muestra que aquellos que escriben sus objetivos y los comparten con un amigo, **además de enviar actualizaciones semanales**, tuvieron en promedio un **33% más de éxito** cuando se trata de lograr sus objetivos establecidos en comparación con aquellos que simplemente los formulan.

En su estudio, que involucró a 267 participantes de varias empresas y organizaciones, estudió cómo escribir objetivos y cómo comprometerse con acciones dirigidas a ellos influyen en el logro de los objetivos en el lugar de trabajo.

El estudio se dividió en 5 grupos:

- 1) Se le pidió al grupo uno que pensara en los objetivos relacionados con el negocio que esperaban lograr dentro de aproximadamente cuatro semanas de tiempo. El grupo también calificó los objetivos según lo difíciles que eran.
- 2) Se le pidió al grupo dos que diera un paso más allá escribiendo sus objetivos y calificándolos en términos de dificultad.
- 3) Se le pidió al grupo tres que anotara sus objetivos y escribiera algún tipo de compromiso de acción para cada uno.
- 4) El grupo cuatro debía hacer todo lo que el grupo tres hacía, así como compartir esos compromisos con un amigo.
- 5) Se le pidió al grupo cinco que hiciera todo lo anterior, además de enviar actualizaciones de progreso semanales.

149 personas completaron el estudio. Al final del estudio, el grupo uno solo logró el 43% de sus objetivos establecidos.

Los del grupo cuatro lograron el 64% de sus objetivos establecidos. **Los del grupo cinco tuvieron el mayor éxito, logrando el 76% de sus objetivos!**

Este estudio claramente proporciona evidencia empírica en cuanto a la efectividad de tres cosas, responsabilidad, compromiso, así como también tomarse el tiempo para escribir sus objetivos.

Sin un objetivo, sus posibilidades de éxito son mínimas en el mejor de los casos.

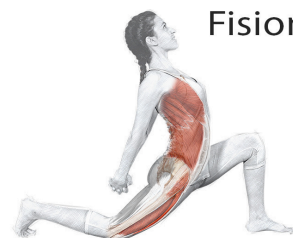
A ti, ¿te gustaría obtener como mínimo 76% de tus objetivos? Marca tu deseo de 0 - 10:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Te sientes dispuesto y capaz para hacer lo que te tienes que hacer para cumplir tu visión. Marca de 0 - 10:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Te comprometes hablar con un compañero sobre tu proceso semanalmente durante un mínimo de 3 meses? Circula tu respuesta: *Sí No* (responde honestamente)



QUIEN MIRA HACIA AFUERA SUEÑA,
QUIEN MIRA HACIA ADENTRO DESPIERTA!

~ CARL GUSTAV JUNG

UN BAÚL DE EJERCICIOS PARA LLEGAR AL CORAZÓN:

No se trata de crear la visión. El trabajo *ahora* es crear las condiciones para que ésta surja y se muestre espontáneamente.

En realidad es un trabajo de relajación y confianza. El estado psicocorporal de relajación y confianza es un estado natural para la mente humana. Así que, se trata de relajar el cuerpo para que la mente le siga y se abra.

Dependiendo de si eres más visual, auditiva o kinestésica, te podría interesar hacer uno o más de estos ejercicios. O mejor aún, hazlos todos!

Aquí tienes a tu disposición diferentes tipos de ejercicios para llegar a este estado psicocorporal de relajación y apertura:

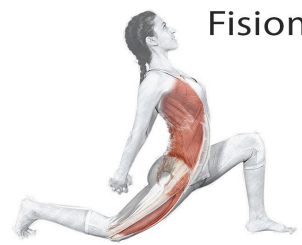
1. En el dorso de esta hoja, escribe sin censurarte, empezando con:
Sería hermoso si...
Si pudiera hacer TODO lo que yo quiera, haría...
Qué ganas tengo de vivir...

Pon el reloj y escribe como mínimo 30 minutos. No pares hasta que no suene el reloj.

Después escribe tu visión en una sola frase.
Sí, una sola frase!

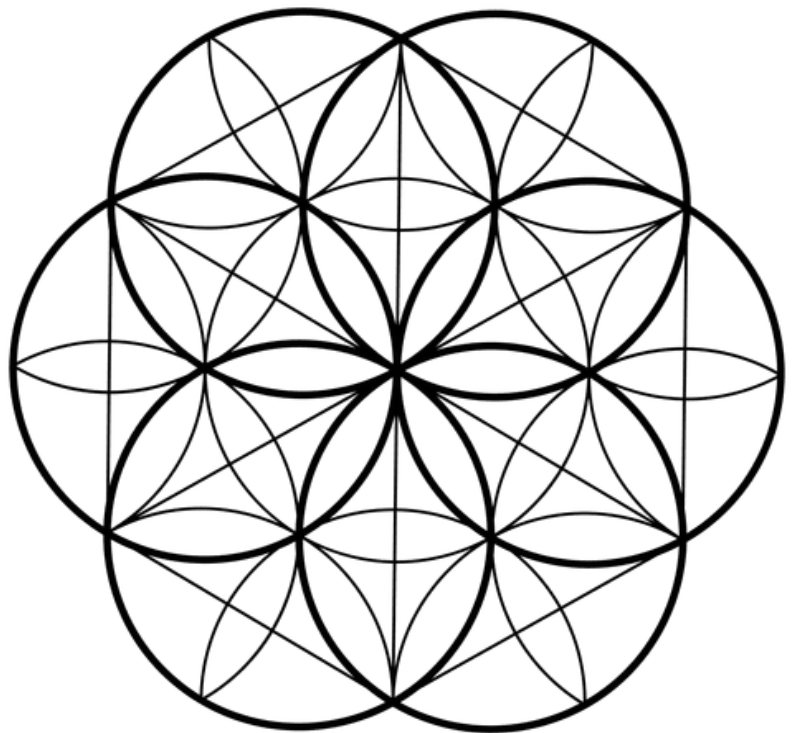
Puedes formularlo así: Mi visión más atractiva para mí en este momento es...

2. No siempre es la mejor idea de hablar de algo que todavía es una semilla y no un árbol crecido. Pero a veces, es lo mejor. Esto sólo lo sabrás tú. Si sientes con confianza, después de hacer el ejercicio anterior, puedes llamar a una buena amiga o amigo, y celebrar tu visión. Toma nota de lo que sale de esta conversación íntima y cercana.
3. Coger un libro que hace tiempo te inspiró y volver a leer algunos fragmentos de él.



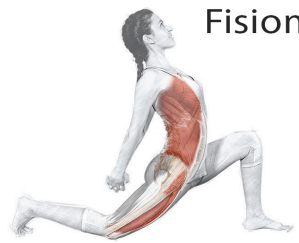
4. Si eres más kinestésico, pon tu música favorita y baila alegremente sin pensar en nada, solamente siguiendo el silencio entre las notas. Después cuando la respiración se ha profundizado, cuando ya estás con una sonrisa instalada en la cara. Túmbate, cierra los ojos, coloca tus manos sobre tu sagrado corazón y permite que te revele sus deseos. Escribe tu visión o visiones directamente después.
5. Escucha de nuevo la grabación de nuestro encuentro y vuelve a escribir.
6. Pon una canción hermosa que te encanta y empieza a orar o cantar sobre tu tú de futuro, tus guías espirituales, algún ser querido que haya cruzado al otro lado y crees que te podría orientar.
7. Practica posturas reconstituyentes para calmar el cuerpo y regular la respiración y después toma tu libreta para ampliar el volumen de tu corazón a través de la escritura consciente (visita: fisiomyoga.com/blog, debajo de todo encontrarás dos artículos con posturas muy ricas y relajantes!)
8. Cierra los ojos, conéctate con tu corazón y solo habla. No tiene que tener sentido.
9. Colorea un *Mandala* para calmar y enfocar la mente.

*Tu corazón te está llamando.
Escucha.*



ES MEJOR ESTAR EN LA PARTE INFERIOR DE LA ESCALERA QUE DESEAS SUBIR QUE EN LA PARTE SUPERIOR DE LA QUE NO.

~STEPHEN KELLOGG



¿Qué te permitirías hacer si no existiera la posibilidad de fracasar?



Elige un punto de los que escribiste arriba, conecta con tu corazón y responde, por qué quieres eso? Por qué es importante para ti? Qué esperas obtener de esto?

.....

.....

.....

Tu vida es más grande que tú. ¿De qué manera tu visión puede mejorar la vida de todos nosotros?

.....

.....

.....

.....

Con quién te comprometes compartir SEMANALMENTE tus objetivos y acciones diarias?

.....

Cuándo vas a concretar una cita con esta persona para celebrar tu Visión y Plan de acción?

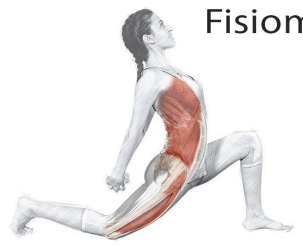
.....

Qué día de la semana vais a hablar semanalmente y a qué hora?

.....

**NO SIEMPRE SE PUEDE CAMBIAR EL DESTINO
INMEDIATAMENTE,
PERO SÍ QUE SE PUEDE CAMBIAR SU DIRECCIÓN!**

~JIM ROHN



NO SEAS INTELIGENTE, ESPIRITUAL NI AMABLE,
SÉ HONESTO

~BYRON KATIE

DI LA VERDAD DE LO QUE QUIERES

Ahora es tu momento para entrar profundamente en tu corazón:

Quiero.....



Por qué es importante para ti?

X1 Esto te importa porque.....

X2 Y este último te importa porque.....

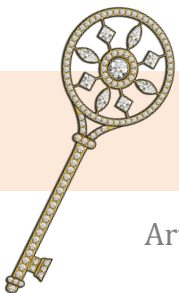
X3 Y este último te importa porque.....

X4 Y este último te importa porque.....

X5 Y este último te importa porque.....

X6 Y este último te importa porque.....

X7 Y este último te importa porque.....



TU PLAN DE ACCIÓN

Articula tu visión en una sola frase:

.....