

PREGUNTAS PARA CONECTAR CONTIGO



Desde que conocí el yoga noté como gradualmente mi vida se fue transformando significativamente en una vida mas plena y consiente a medida que encontraba mas espacios de conexión conmigo y desarrollaba mi autoconocimiento. Gracias al yoga entendí que al conocernos, encontrar nuestra inspiración, lo que nos hace vibrar y sentirnos felices muchas oportunidades se abren para ir armando un camino que solo aporte a nuestro desarrollo

Me di cuenta del poder que reside dentro de nosotros para cambiar, atraer y crear nuestra realidad una vez que nos conectamos con lo que nutre nuestra alma somos realmente seres ilimitados.

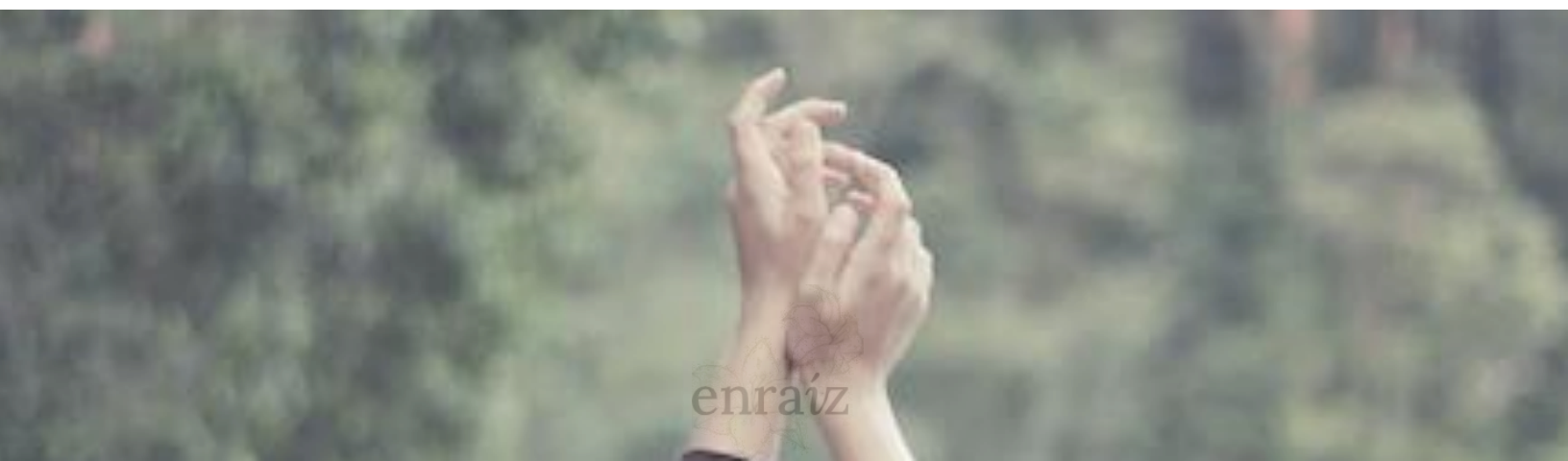
Si cambiamos el enfoque de nuestra energía y a lo que le dirigimos nuestra atención, todo a nuestro alrededor, como un espejo reflejando lo que contribuimos, empieza a cambiar también.

Uno de los aspectos fundamentales para “explotar” ese poder interno es la alineación que tenemos entre nuestra intención de vida y nuestras acciones (y por eso resulta tan importantes conocernos).

Para ir transformando nuestra realidad entonces es importante entender que el cambio se origina en mi interior, que todo lo que pienso, hablo y hago tiene luego una manifestación en mi realidad. Para generar abundancia y cambios en mi vida entonces es necesario:

1. Observar mis pensamientos e ideas (de que emoción se originan mis pensamientos centrales)
2. Con que intención estoy actuando y pensando.
3. A donde estoy poniendo mi energía y dirigiendo mi atención (observa a que cosas le destinas tu tiempo a diario (criticar, quejas, soluciones, entretenimiento,etc). recuerda JAMAS juzgarte.
4. Creer en que eres capaz de todo sin ningún tipo de dudas.

En otras palabras, para empezar a experimentar los cambios profundos, queremos reprogramar nuestra mente con creencias expansivas e ilimitadas y reemplazar nuestros pequeños hábitos, poco a poco para ir construyendo una vida mas alineada a lo que queremos recibir.



“Sé el cambio que
quieres ver
en el mundo”

- Ghandi



Para conocernos mejor y ver desde que emociones y pensamientos estoy creando la realidad que estoy viviendo, te aconsejo tomarte un momento todos los días para chequear tu estado interno con las siguientes preguntas.

Antes de empezar con las preguntas de chequeo personal cultiva un estado de presencia en donde todos tus sentidos estén enfocados donde estas ahora. Re-une a tu mente, cuerpo y alma

¿Cómo me siento?

¿Cómo es mi respiración en relación con lo que estoy pensando?

¿Qué tipo de pensamientos estoy transitando? (futuro, pasado, preocupaciones, alegrías, etc)

¿Donde esta mi presencia ahora?

¿Hay algún pensamiento o hecho que visite mi mente mas recurrentemente?

¿Desde donde me estoy hablando a mi mismo? (amor, compasión, exigencia, pena, decepción, etc)

¿Desde donde (emoción) estoy tomando mis decisiones a diario? (goce, plenitud, rabia, inseguridad, etc)

¿Qué pienso/creo de mi?

Luego de hacerte esta revisión, con la mente más enraizada puedes continuar con las siguientes preguntas

1. ¿Qué deseo?
2. ¿Por qué lo deseo?
3. ¿Para que lo deseo?
4. ¿Cómo me quiero sentir con eso? (somos seres energéticos, el cómo nos sentimos es un gran factor al momento de crear tu realidad.
5. ¿Mis acciones y decisiones se alinean a eso que deseo?



Puedes escribir si así lo sientes, pero no te limites a hacer de este tiempo contigo dependiente de algo externo, solo con tu presencia y ganas es más que suficiente. Es ideal que te regales este espacio contigo a diario o lo más frecuentemente que puedas. Haz de este espacio un ritual entretenido, recuerda que tus respuestas siempre pueden ir cambiando ya que nada es permanente y eso está bien, lo importante es que seas consciente de lo que quieres para ti en este momento de tu vida.

Es importante tener en mente que no podemos amar algo que no conocemos. Para amarte es esencial conocerte, aceptarte y valorarte (reconoce todo lo que te gusta de ti engrandécelo para que esa energía crezca). Es importante que nos transmitamos a nosotros mismo que nos queremos profundamente y nuestra salud y bienestar son prioridad. Si no tienes tiempo para una larga rutina en la mañana o noche puedes hacerte un pequeño chequeo contigo usando las preguntas mas arriba en este documento.

Recuerda que hacer esto regularmente puede resultar transformador a medida que te vas conociendo, la mejor manera de sanar es aceptarte completamente (dejar de juzgarte). Si observas algún patrón de pensamiento o creencia que no es saludable o beneficiosa para ti recuerda que tienes el poder de cambiarlo (escribe esa creencia de manera positiva y encuentra pruebas de que si eres capaz). El primer paso es hacerte consciente de lo que no sirve para poder hacer algo al respecto. Por último, recuerda tomar distancia de lo que sea que estés transitando, todo cambia, toda situación es impermanente y siempre podemos cambiar nuestra actitud y dialogo interno ante la vida.

Espero que te sirva,

Con mucho amor
Namasté

