



Espiritualidad

Espiritualidad



La espiritualidad nos inicia en un amor vivo e incondicional que sustenta nuestra existencia.

La **espiritualidad**, remite a una experiencia de iluminación (no necesariamente remite a trascendencia) para limpiar lo que no nos permite ver y amar y conectarnos con todo ser vivo (no confundir con religión, esoterismo, pensamiento mágico o espiritismo, ni con la necesidad de abandonar el mundo).

Meditación

-**meditar** conduce al camino espiritual, por estar más presentes con nosotras mismas, las personas y el mundo.

-amplía la percepción y la mirada.

-nos libera del automatismo, entonces somos más libres.

-es ir al momento presente, sin juzgar la realidad.

Ejercicio

-Ahora ¿dónde estás? ¿en qué postura? _____

Enfocarse en los 5 sentidos

¿qué escuchas? _____

¿qué ves? _____

¿qué olés? _____

¿con qué está en contacto tu cuerpo? _____

¿qué sabor hay en tu boca? _____

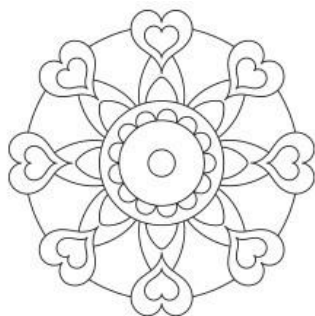
¿estás relajada? ¿preocupada? ¿sientes curiosidad? ¿estrés? _____

Ejercicio

-Hacer una pausa, hacer en el día una pausa de tus actividades para conectar un poco más con vos misma.

Ejercicio

Estar en el presente, pintando un mandala.



Ejercicio

Simplemente ser, preparar un espacio tranquilo en casa para 10' o 15' simplemente ser.



Tener una intención clara en la vida

(ejercicio) **La Intención De Vivir**: imaginemos que somos artistas y vamos a diseñar nuestra propia vida ¿cómo sería? Dibuja o escribe tus aspiraciones para cada área de tu vida (de la manera lo más precisa posible).

- entorno-hogar
- desarrollo personal
- salud
- pareja
- familia
- trabajo-carrera profesional
- amigos (as)
- ocio-relax
- finanzas-dinero

Para cada área de la vida formular una intención clara ¿qué emociones genera esto?

Que Se Unan Pensamientos Y Acciones Sigam El Movimiento Del Corazón

Altruismo, da, comparte aquello que deseas recibir (bondad, amor, paciencia, alegría). Durante una semana, repasa cada noche lo que has compartido ese día.

Ejercicio, ¿podrías dar algo que aportara alegría a alguien de manera espontánea?

Acción:

Reacción:

Ejercicio, cada día haz felices con tus atenciones al menos a 3 personas, hasta que esto se convierta en un reflejo espontáneo. ¿qué podrías ofrecer y a quién?

Dar Es Dar, dar con manifiesto placer lo que vos esperarás en la vida, así se activa de forma consciente en el entorno la circulación de la bondad, la alegría, la riqueza y la abundancia.

Ejercicio Los Dones De La Vida, siente una profunda gratitud por los dones de la vida. Experimentará la apertura de tu corazón asociada a ello, así como el flujo potente y positivo que circula en ti y en tu entorno. Hazte consciente de tus logros cotidianos, tus aspiraciones (lo que amas, hacia lo que tiende tu corazón) los dones que recibes de la madre naturaleza y de tu entorno. Anotalos:

Tus logros del día	Tus aspiraciones	Los dones de la naturaleza	Los dones de tu entorno

Causa Y Efecto

El Círculo De La Causa Y Efecto, al mismo tiempo la acción y la consecuencia de la acción, la causa y el efecto, así como la relación entre ambas. Cada pensamiento, cada sentimiento y cada acción genera consecuencias de esa misma naturaleza. De este modo llegamos a la ética.

Accionar Las Llaves Que Abren El Buen Comportamiento De La Vida

¿qué podrías hacer para ser cada día un poco mejor? Anotar los puntos que se deben tener en cuenta para adoptar un comportamiento más ético y positivo de las situaciones en las diferentes esferas de tu vida.

- desarrollo personal,
- pareja-relación amorosa,
- familia,

- entorno-casa,
- trabajo-carrera profesional,
- salud,
- ocio-relax,
- dinero,
- otros.

Ser Consciente De Nuestros Eventos Internos, a través de la observación regular de las emociones, pensamientos, actos y opciones de vida, nos hacemos conscientes de ellos. De este modo, estamos totalmente presentes en cuerpo y alma, y ya no se vive la vida de manera inconsciente.

Decidir, Cambia Todo: tomar consciencia del impacto de las propias decisiones. Cada vez que se adopta una decisión, hay que anticipar mentalmente las consecuencias que pueden tener para una, para las demás personas y para el entorno. ¿Causará bienestar a nuestro alrededor?

Pensemos, anotar una decisión que se deba tomar y anticipar el impacto en nuestra vida, así como en el entorno.

Una Vida Simple

Poner en práctica los principios de una vida espiritual significa alcanzar una grata estabilidad en medio de todas las olas (suaves y violentas) que el océano de la vida nos presenta. La feliz simplicidad nos ayuda a liberarnos de toda crispación y contemplar la situación en toda su desnudez.

(Ejercicio) en una escala de 0 a 10 ¿dónde sitúas el nivel de facilidad y simplicidad de tu vida?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

<Puedes vivir con poca ropa o haciendo una sola comida al día, pero eso no es simplicidad. Sé simple, no vivas de forma complicada. Sólo se simple en tu interior>

Krishnamurti

Liberarse De Los Obstáculos: la resistencia suele provocar sufrimiento. Cuando identificamos nuestras resistencias, nos damos cuenta de que están alineadas por emociones como el miedo o las creencias limitantes. Estas proceden de nuestra educación, nuestras creencias pasadas, nuestras relaciones.



(Ejercicio) Miedos: anotar los 3 principales miedos en las nubes tomando consciencia de las necesidades disimuladas detrás de esos miedos (necesidades = físicas, de seguridad, sociales, de estima, de autodesarrollo). Hay que alejar las nubes del miedo, por ejemplo, sintiendo, visualizando, descubriendo las sensaciones, nos preguntamos ¿qué sería yo sin el miedo? ¿el miedo te deja alguna enseñanza? ¿qué harás cuándo te liberes del miedo?

Creencias Limitantes: todas las frases que perturban la mente y favorecen los mecanismos de autosabotaje se identifican como <creencias limitantes>. Por lo general, se adquieren en la infancia, pero también pueden ser fruto de experiencias posteriores. Influyen directamente en el comportamiento, el rendimiento y la comunicación, y se refuerzan con las experiencias negativas.

(Ejercicio) Creencias Limitantes: identifica una de tus creencias limitantes (“soy un desastre”, “soy fea”) ahora recuerda algún momento de tu vida en que haya sucedido lo contrario (“he tenido suerte”, “me he encontrado linda”), ese momento ¿cómo sucedió? ¿qué experimentaste? ¿cómo sería si tu creencia fuese la opuesta? ¿quién serías? ¿dónde y con quién estarías? Escribe durante tres semanas cuando la creencia

no se manifestó. *Desarrolla de forma consciente esta nueva visión de vos misma y de tu vida.*

Para Reflexionar: cada día me libero y me abandono al flujo de la vida. Acojo cada instante con simplicidad, sin intentar complicarlo. Observo mis reacciones, mis sentimientos y mis pensamientos y me centro en lo esencial para alimentarme de ello. Simplifico mi vida de forma consciente y deliberada. No me resisto. Mi abandono es total y completo. Acepto las cosas tal como son en este momento y no como me gustaría que fueran.

Frente A Lo <Malo>: si se aceptan las cosas tal y como son, se descubre también la propia responsabilidad como parte activa del problema. Hay que ser siempre benevolente y comprensiva con una misma y con las demás personas.

(Ejercicio) describir una situación conflictiva ¿qué sucedió?

¿qué sentiste? _____

¿comunicaste con claridad esos sentimientos en el trascurso del conflicto? Sí-no. ¿qué puedes aprender sobre vos en esta situación? ¿qué lección extraes?

Reflexión: hay que recordar que cualquier situación conflictiva, cualquier problema, es una ocasión para evolucionar hacia una mejor versión de una misma. Es una **resiliencia** que enfrenta a la realidad, a la propia responsabilidad y sobre todo, permite recuperar de forma rápida y adecuada. Una presencia permanente y atenta a los propios pensamientos, sentimientos, emociones, y reacciones permiten superar la

dificultad experimentada con más facilidad, así como ampliar el campo de visión y comprensión.

Apego No Saludable: **desapegarse de lo visible**, de lo conocido y de los resultados que proyectamos. Todo **apego intenso** se basa en un **miedo**, en un sentimiento de inseguridad. Nos impide abrirnos a otros horizontes, a otras actitudes, a otras oportunidades.

Ingresar Al Cambio: para entrar y acceder al **campo de todas las posibilidades** (la gran vacuidad, - apertura a lo desconocido de S. Batchelor) necesitamos un impulso de abandono y confianza en el potente flujo de la vida, así como en la naturaleza que se expresa a través de nosotras. Su manifestación es la sabiduría que nace de la apertura al momento presente y a lo desconocido.

(Ejercicio) Cambio De Hábitos: la próxima vez que vayamos del punto A al B, tomemos un nuevo itinerario, dejándonos guiar por la inspiración del momento, y observando las hermosas sorpresas, así como todo lo que nos asombre gratamente en el camino.

Desplazamientos	Mis Descubrimientos Y Placeres
Para ir al supermercado	
Para ir al trabajo	
Para ir al gimnasio	
Para...	

(Ejercicio) Más Sorpresas:

-esta noche sorprendo a mi pareja con: _____

-esta semana, propongo una nueva actividad deportiva o cultural para hacer en familia:

-este mes me organizaré para acabar antes el trabajo y hacer algo que me guste ¿qué me gustaría? _____

-este año me regalaré un curso o unas sesiones de <acompañamiento personal> que me vendrá bien y me acercarán a la persona que soy, a mis aspiraciones:

Atrévete a cambiar, observa el placer y la energía renovada que se experimenta

(Ejercicio) en tu próxima conversación, ya sea con la familia o la pareja o compañeros (as) de trabajo, deja que las otras personas expresen sus ideas y trata de tomarlas en consideración, incluso de integrarlas a tu vida. Amplía tu visión de las cosas.

Anota el tema o el objeto que has integrado y el resultado (impacto en tu vida):

Nuestro Don: cada una de nosotras posee un **talento único**. Cuando descubrimos ese talento y lo ponemos al servicio de las demás personas, desarrollamos al máximo el potencial de nuestra vida en términos de éxito, energía, fuerza vital y salud. Entender que cada una de nosotras es una expresión única de la historia de vida.

Meditación: “me instalo en un lugar tranquilo y pongo mi atención, así como mi consciencia en la pequeña llama que arde en mí y que ilumina siempre. Tomo consciencia de mi singularidad y de la profundidad tranquila de mi corazón. Me libero de lo que este mundo espera de mí e identifico aquello que me anima. Escucho mi corazón, en lugar de mi mente ¿qué me enseña sobre la consciencia intemporal y sobre todo lo que desea crear a través de mí? Aprendo a estar atenta y a reconocer mi singularidad.

¿Cuáles Son Mis Talentos?: para identificar los propios talentos, se pueden aplicar 3 criterios: 1-destacar en un campo o en una aptitud, 2-ese campo te produce placer en tu vida, 3-ejercer ese talento es algo natural, te sientes en tu elemento.

Identifica tus 3 principales talentos y anota también como te sientes cuando los pones en práctica para vos misma. indica lo que experimentas cuando lo ejerces para las demás personas.

3 Talentos	Para Vos	Para Las Demás Personas

(Ejercicio) Preguntar a 3 personas objetivas y que conozcas bien sobre tus 3 talentos principales ¿qué te inspiran esas respuestas?

Identifica el talento que te hace vibrar y que deseas desarrollar en profundidad

¿En qué contexto surge tu talento principal? ¿Lo ejerces con frecuencia?

¿Podrías convertirlo en tu actividad principal? (trabajo) sí o no?

(Ejercicio) Transformá Tu Talento: convertir el talento en un punto fuerte asociando conocimientos (capacitación) y una práctica regular (experiencia)

El talento elegido es: _____

¿Qué conocimientos complementarios necesitás para desarrollar ese talento? ¿Quién puede ayudarte en esa evolución?

Identificá lo que podría impedir el desarrollo de ese talento. Describir la solución que podrías aplicar para neutralizar esos frenos.

(Ejercicio) Al Servicio De Las Demás Personas: el talento se potencia, al igual que la energía, cuando se pone al servicio de las demás personas. Esto podría convertirse en una misión o un objetivo en la vida.

Identificar las etapas necesarias para poner tu don y tus puntos fuertes al servicio de las demás personas.

