



# *Re - Conocerte*

LA CLARIDAD PARA LOGRAR  
LA VIDA QUE QUIERES



## *A quien va dirigido*

Para quien es este curso: .

- Necesitas un cambio en tu vida, emprendimiento, matrimonio, hijos, te piensas mudar de ciudad.
- Te sientes perdido después de una pérdida, una separación o un cambio que ya ocurrió en tu vida.
- Estas enfrascado en la monotonía de la rutina, si te rodean opiniones de que hacer y no te decides.

**Que necesitas:**

Tiempo para realizar los ejercicios

Un cuaderno específicamente para esto, tómalo como una bitácora.

Tomarlo con apertura y amor hacia tu proceso.



*Para lograr grandes metas  
hay que hacer grandes cosas*



EL RECORRIDO

## contenido

- 1 Tu historial y situación actual.
- 2 Tus herramientas de vida y la percepción de tu presente.
- 3 Viendo de cerca a tus creencias limitantes en un cuerpo sano y consciente.
- 4 Visión de tu vida y que hay detrás de tus deseos. Roadmap SFD.
- 5 Acciones SMART. Resolviendo y actuando.
- 6 Hábitos de Claridad y Dirección
- 7 Tu manifiesto, tu expresión, tu Dharma.
- 8 Tu compromiso y claridad.



# *Tu Historial y Tu Situación Actual*

Dedica tiempo de calidad a responder,

## **Bienvenida a tu primer sesión**

- 1** Responde a la encuesta de la primer sesión. Límitate a contestarla una sola vez y hazlo de manera casual, como si estuvieras platicando con una amiga.

El cuestionario representa el estado actual de tu día día. por supuesto tiene como objetivo que sepa mas de ti , de como eres y de lo que te rodea, pero también tiene la función de que hagas una pausa y te preguntes el como estas SIENDO en los diferentes aspectos de tu vida.

La mayoría de las veces estamos conscientes de los cambios que necesitamos hacer pero no le hemos dado la prioridad al asunto para mejorarlo., plásmalo en tu cuestionario,, responde ampliamente pláticame un poco mas allá de la mera pregunta.

- 2** Deberás de tener una práctica regular de meditación. Te voy a dar algunas específicas en algunos ejercicios, sin embargo deberás de buscar un espacio y tiempo diario para ello.

Realiza la meditación y responde a las preguntas adjuntas, escribe las respuestas ya sea en tu bitácora o imprime el pdf, no es necesario que me las mandes.

- 3** Realiza cualquier otra dinámica indicada en la sesión en vivo o video.

# Preguntas después de meditar

Puedes responderlas uno o todos los días después de meditar

¿Que es aquello que no esta sucediendo y que deseas o necesitas en tu vida?

¿En donde se manifiesta físicamente en tu cuerpo?

¿Qué es aquello que estás tratando de sanar?

¿Cuál es tu intención de estar aquí?

¿Tienes una meta? Por qué o para qué...

¿Qué te hará sentir lograrla?