

Encuentra tu propósito

UNA SERIE DE EJERCICIOS

que te guiarán hacia
la vida que quieres





INTRODUCCIÓN

Todos nos hemos sentido atascados alguna vez, con sensación de vacío y con la duda perpetua de si esto que estamos viviendo es la vida. ¿Acaso no hay nada más? ¿Ha esto hemos venido?

La gente que se conforma se resignará y aceptará vivir la vida que los otros le exigen vivir, los valientes en cambio, son verdaderos heroes y heroínas que salen en busca de su propio camino.

En el fondo de su ser saben que esto no es todo, que ellos tienen mucho más potencial que ofrecer y que han venido a esta vida a encontrar cuál es su verdadero propósito, ese maravilloso regalo que solo ellos saben hacer, pues todos somos únicos y venimos con un don particular que ofrecer a este mundo.

Este libro creado específicamente para tu móvil, busca inspirarte para que encuentres el tuyo.



CÓMO USAR ESTE LIBRO

El objetivo de este ebook no es que te lo leas de una sola sentada ni que lo ojees rápidamente por encima. La idea es que medites acerca de cada una de las frases, preguntas y reflexiones escritas. La idea también es que hagas el ejercicio que se propone y que intentes aplicarlo a lo largo de tu día.

Este libro no busca hacerte más sabio ni entretenerte, su único objetivo es ayudarte para que te conozcas más a ti mismo, te invita a conectar con tu presencia y que realmente profundices en ti.

Te invita a que te lo cuestiones todo, a que te preguntes el por qué de tus creencias, te lleva a iniciar un viaje interior que será lo único que te permitirá cambiar tu vida.

Día 1

Cada mañana piensa en lo que deseas conseguir y comprométete a hacer una actividad en el día que te lleve hacia allí





Día 2

Busca inspiración, busca referentes que te motiven, encuentra ejemplos vivos de que lo que quieres se puede lograr

Día 3

¿Qué te limita a
empezar tu viaje?

El que quiere
encuentra un camino,
el que no una excusa



Día 4

Desconecta de todos los estímulos externos. Vuelve a ti

Día 5

¿Qué actividades te hacen sentir conectad@ contigo mism@?





Día 6

Conecta con tu poder creativo y déjate ser.



Hoy haz algo que te inspire



Día 7

¿Qué puedes cambiar en tu trabajo actual que ayude a prepararte para conseguir tu propósito?

Día 8

Suelta todo lo que no te
aporta.

Objetos, relaciones,
responsabilidades,
preocupaciones.

Suelta





Día 9

No te tomes todo demasiado en serio, Abrete a la vida y fluye con lo que te trae

Día 10

Durante el día de hoy
medita sobre quién eres.

Conócete y encontrarás ese
don único que has venido a
compartir con el mundo





Día 11

Si pudieras dedicarte a una sola cosa por el resto de tu vida ¿qué sería?



Día 12

¿Qué te hace sentir vivo?
¿Qué es lo que más alegría
te da en la vida? ¿De qué
te arrepentirías en el lecho
de muerte?



Día 13

Imagina un año donde tu enfoque solo sea dar pequeños pasitos hacia tu futuro

Día 14

¿Cómo puedes utilizar tus ratos libres para caminar hacia lo que quieres?



Día 15

Haz pequeños cambios de un grado y pronto habrás cambiado el rumbo





Día 16

Añade a tu rutina diaria eso
que te deja energizado y
conectado con tu ser



Día 17

Hoy dedica tu energía a eso en lo que eres buen@. A eso que te inspira. Que te llena de paz y satisfacción cuando lo haces.

Esa actividad donde el tiempo vuela y que por una extraña razón, se te da muy bien hacer



Día 18

La expectativa crea miedo
porque piensas que lo que
deseas puede suceder o no.
Desapégate, fluye y sigue
trabajando

Día 19

Escucha a tu corazón, el ya
conoce el camino correcto





Día 20

Comparte tu luz con todas
las personas que te rodean.
Hoy intenta solo hablar de
cosas positivas

Día 21

Hoy sonríe por dentro y por
fuera durante todo el día





Día 22

Crea un ambiente de paz en casa. Enciende una vela, un incienso, usa un aceite esencial, escucha música relajante.

Desconecta y Sé

Día 23

¿Qué creencia no te está
permitiendo llegar a tu
máximo potencial?





Día 24

Pon atención en lo bonita
que es la vida, valora hasta
el más mínimo gesto y
agradece



Día 25

Recuerda que no siempre todo tiene que salir como tú quieres. La vida tiene sus razones. Suelta y acepta

Día 26

¿Has tomado alguna decisión en tu mente pero aún no tienes el valor de llevarla al mundo real? ¿Qué estás esperando que pase para hacerlo?





Día 27

Vive cada día como si fuera
el primero. Déjate sorprender
por la vida



Día 28

Echa la vista atrás y mira
que tan lejos has llegado.
Disfruta de la satisfacción
del camino recorrido

Día 29

Estás en tu propio viaje del héroe, lucha con valentía para conseguir lo que quieres





Día 30

Y ahora prepárate para seguir con tu camino, este no es el fin, es el comienzo

SI TE INSPIRA, COMPARTE

Si sientes que durante este camino de 30 días has conocido aspectos de ti mism@ que no conocías, te invito a que compartas este ebook.

Se ha diseñado en formato móvil para llegar a la mayor cantidad de gente posible, pues creo firmemente que podemos construir un mundo mejor si empezamos por nosotros mism@s.

Gracias por ayudarme a difundir luz.



MUCHAS GRACIAS

Gracias, gracias, gracias

Gracias por darte un tiempo para ti y haberlo invertido en este libro, espero que tu corazón te haya guiado hacía tu propósito

Si quieres más contenido puedes escuchar mi podcast Flow: Felicidad, bienestar y mindfulness

Creado por:

Frances Fuentes W.

