
WORKBOOK ÁBRETE A UN AÑO LLENO DE ILUSIONES

CIERRA EL 2023

*y ábrete a un nuevo año
lleno de ilusiones*



CREATED BY PIROPOS AL ALMA



ENCUENTRA TU PASIÓN

Antes de hacer los ejercicios te sugiero que hagas esta **meditación para conectar con tu alma** (si cada día haces un ejercicio, haz la meditación antes de cada ejercicio)

¿Alguna vez te has preguntado cuáles son esas chispas internas que te llenan de alegría y propósito? Hoy te invitamos a un viaje de autodescubrimiento para explorar y abrazar tus pasiones.

Reflexión profunda

Antes de sumergirnos en el mundo de las pasiones, tómate un momento para reflexionar. ¿Qué actividades te hacen sentir más viva y auténtica? Anota tus pensamientos.

Experimenta sin miedo

No tengas miedo de probar cosas nuevas. Ya sea pintar, bailar, escribir, o explorar la naturaleza, permite que la curiosidad guíe tus elecciones. ¡La magia está en la experimentación!

Solemos relacionar nuestra pasión únicamente con el ámbito laboral, pero tu pasión se puede extender en todas las áreas de tu vida.

Identifica tus emociones

Observa cómo te sientes al realizar diferentes actividades. La conexión emocional revela mucho sobre lo que resuena contigo. ¿Te llena de alegría, calma o entusiasmo?

Experimenta sin miedo

Después de explorar, identifica las pasiones que realmente encienden tu corazón. Prioriza aquellas que te llenen de energía positiva y te hagan sentir más conectada contigo misma.

Diseña Tu Propio Viaje

Crea un plan personalizado para seguir tus pasiones. Esto puede incluir tiempo dedicado regularmente a estas actividades, la participación en eventos relacionados o incluso la búsqueda de comunidades afines.

Recuerda: No hay respuestas incorrectas, solo descubrimientos valiosos. ¿Lista para embarcarte en este viaje de autodescubrimiento?



ENCUENTRA TU PASIÓN

Antes de hacer los ejercicios te sugiero que hagas esta **meditación para conectar con tu alma** (si cada día haces un ejercicio, haz la meditación antes de cada ejercicio).

Reflexión profunda

Experimenta sin miedo

Solemos relacionar nuestra pasión únicamente con el ámbito laboral, pero tu pasión se puede extender en todas las áreas de tu vida.

Identifica tus emociones

Experimenta sin miedo

Diseña Tu Propio Viaje

.....

.....

.....

.....

.....

Abirna tu poder INTERIOR

Realiza una lista de tres logros personales que te llenen de orgullo y que hayas conseguido este 2023. Pueden ser grandes o pequeños. Reflexiona sobre cómo cada logro ha contribuido a tu crecimiento y confianza en ti misma.

Mis logros de este 2023 son:

- ♥ Reconectar con mi pasión
- ♥ Disfrutar estando en mi energía femenina
- ♥ Permitirme más espacio para mi y mi cuidado

Escribe aquí tus logros:

1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....



Recuerda: El verdadero poder radica en tu capacidad para amarte a ti misma y creer en tu potencial. ¡Eres más fuerte de lo que piensas!



VISUALIZACIÓN CREATIVA

para definir tus metas

Encuentra un lugar tranquilo

Busca un rincón acogedor donde puedas relajarte sin distracciones.

Cierra los ojos y respira profundamente

Inhala positividad, exhala cualquier tensión. Siente cómo tu cuerpo se relaja con cada respiración.

Imagina tu lugar feliz (real o imaginario)

Visualiza un lugar donde te sientas completamente feliz y en paz.

Define tus metas

Visualiza tus metas como destellos de luz en el horizonte. Cada destello representa un logro deseado.

Conéctate con tus emociones

Siente la alegría, el éxito y la gratitud al alcanzar cada meta. Permítete experimentar esas emociones.

Regresa lentamente

Abre los ojos y lleva contigo esa sensación positiva mientras te embarcas en tu día.

ENCUENTRA TU PROPÓSITO

Preguntas Poderosas

Llegamos al final de este workbook y este último ejercicio es para encontrar tu propósito. Lista para sumergirte en una exploración profunda para descubrir tu propósito personal.



Preguntas reflexivas

Antes de responder a las preguntas poderosas reflexiona sobre lo siguiente:

1. ¿Qué actividad te llena de alegría sin importar el tiempo que pase?
2. ¿Cuáles son tus valores fundamentales y cómo se reflejan en tus elecciones diarias?
3. Si el miedo no fuera un obstáculo, ¿qué metas audaces perseguirías?
4. ¿Qué actividades te hacen sentir más conectada contigo misma y con el mundo que te rodea?

PREGUNTAS PODEROSAS

¿Cuál es esa actividad que podrías hacer sin cansarte?

A large, empty, light gray rectangular box with rounded corners, intended for writing the answer to the question above. A thin, wavy line is visible on the left side of the page, extending from the bottom towards the box.

ENCUENTRA TU PROPÓSITO

Preguntas Poderosas



¿Cómo tus valores guían tus elecciones diarias?

Imagina un mundo sin límites.
¿Qué grandes metas te propondrías?

Reflexiona sobre las actividades que te conectan
profundamente contigo misma.

Elige una de estas preguntas cada día y toma unos minutos para reflexionar.

WORKBOOK ÁBRETE A UN AÑO LLENO DE ILUSIONES

CIERRA EL 2023

*y ábrete a un nuevo año
lleno de ilusiones*

Espero que hayas disfrutado mucho haciendo este workbook tan poderoso que he preparado para ti.

Aquí tienes el directo que hicimos el día 21, para cerrar el año y además aquí también tienes la meditación que puedes hacer tantas veces como quieras si así lo sientes.

CREATED BY PIROPOS AL ALMA