

Círculo de [re]conexión



[Re]Conociendo

[Re]Conectando

experimentando

MÓDULO 01
PRÁCTICAS

hacia la cima coaching
www.hacialacimacoaching.com

© 2021 Helena Mendez | www.hacialacimacoaching.com |
Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta guía

M A N T R A

todo

L O Q U E N E C E S I T O

Y A E X I S T E

dentro de mí



Círculo de [re]conexión

Es un programa diseñado para que te des el permiso de explorar las áreas de tu vida y logres identificar las creencias en base a las que has estado operando y que te han alejado de vivir en tu equilibrio natural.

En las siguientes tres semanas vivirás la experiencia de ir dentro de ti e irás [re]Descubriendo y [re]Conectando con tu esencia para pasar a ir Experimentando diferentes prácticas con la intención de que vuelvas a tu sentido de unidad.

Al terminar este programa tendrás herramientas para seguir en la evolución de tu alma



¿Cómo usar esta guía?

En esta guía encontrarás ejercicios prácticos que acompañan el proceso del **módulo 1: [Re]Conectando**.

Algunas de las prácticas las iremos realizando juntas durante la conversación en vivo y las demás serán para que las realices durante la semana en los momentos que tú consideres apropiados.

La invitación es a que te des permiso a dejar que las respuestas fluyan en ti. En esta etapa te enfocarías en reconocer cómo te sientes, quién eres, cuál es tu historia, que tan presente está tu pasado, en cuáles emociones te mueves frecuentemente y con qué energías has estado conectando.

Recuerda **SHO SHIN** y disfruta del camino.

MÓDULO 01



[Re]Conociendo

enfoque:
PASADO

temas:
soltar, desapego, mirarme sin juicio,
aceptación

resultados:
reconocerme en todos los aspectos de mi
vida

[Re]Conociendo

PRÁCTICA #1 Para realizarla en vivo

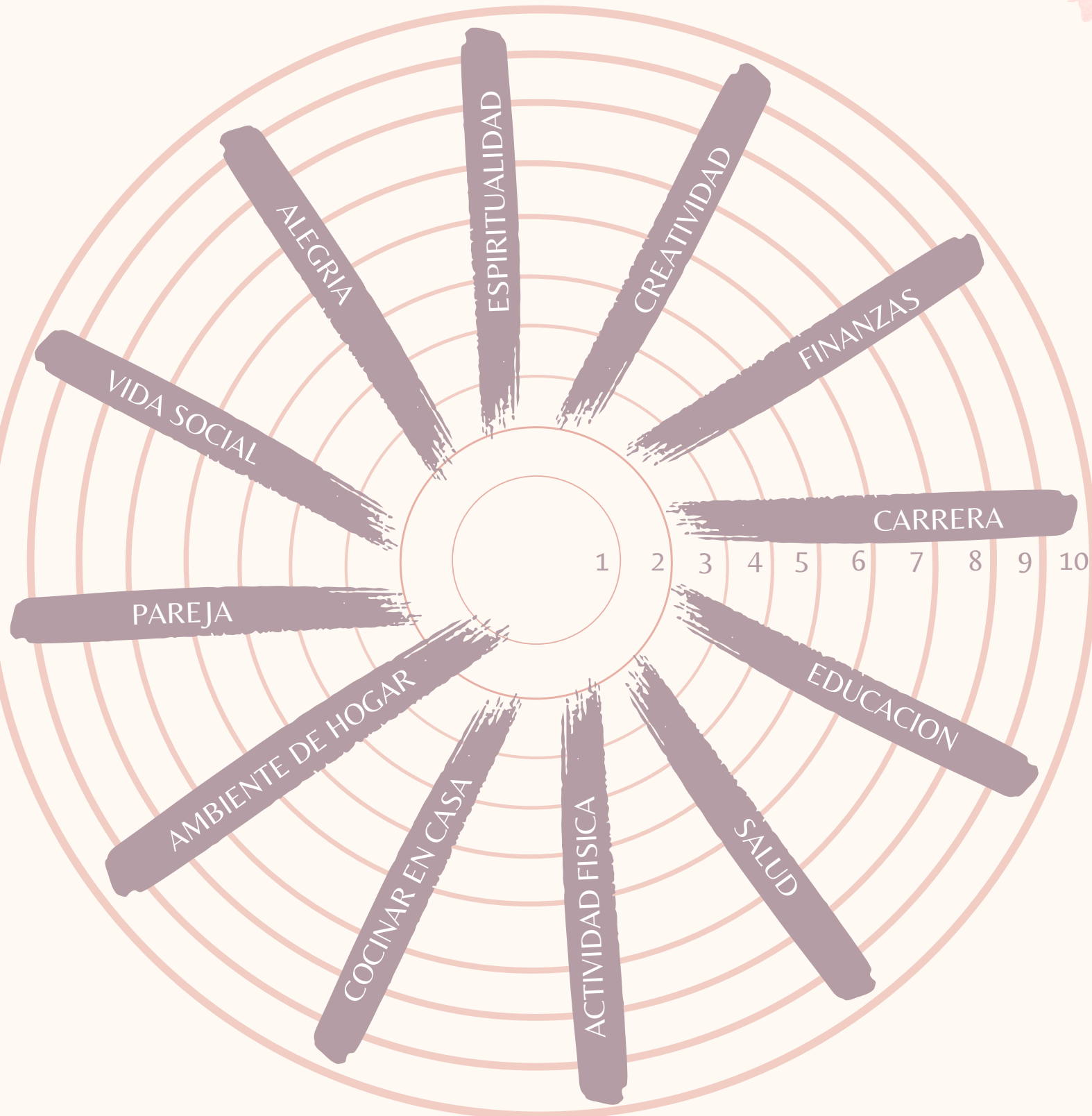
¿Cómo estoy?

Instrucciones:

1. Toma 2 a 5 minutos y utiliza el gráfico en la siguiente página para analizar cada área de tu vida y otorga una puntuación, del 1 al 10, que refleje tu grado de satisfacción. La puntuación estará relacionada al tiempo y esfuerzo que empleas en cada área y te ayudará a identificar en cuáles áreas podemos empezar a trabajar.
1. Marca un punto en el centro de cada área en la línea que corresponda al número que te otorgas.
1. Una vez que tengas todas las áreas identificadas con una puntuación, pasa a trazar una línea entre cada punto que hasta cerrar la figura.

La Rueda de la Vida

En ésta rueda de la vida cubrimos los 12 aspectos que constituyen la fundación de nuestro bienestar.



ESTE GRÁFICO LO COMPARTO DE LO APRENDIDO EN MI ESCUELA DE NUTRICIÓN IIN Y LO HE ADAPTADO A MI PRÁCTICA.

[Re]Conociendo

PRÁCTICA #2

Para realizarla en vivo

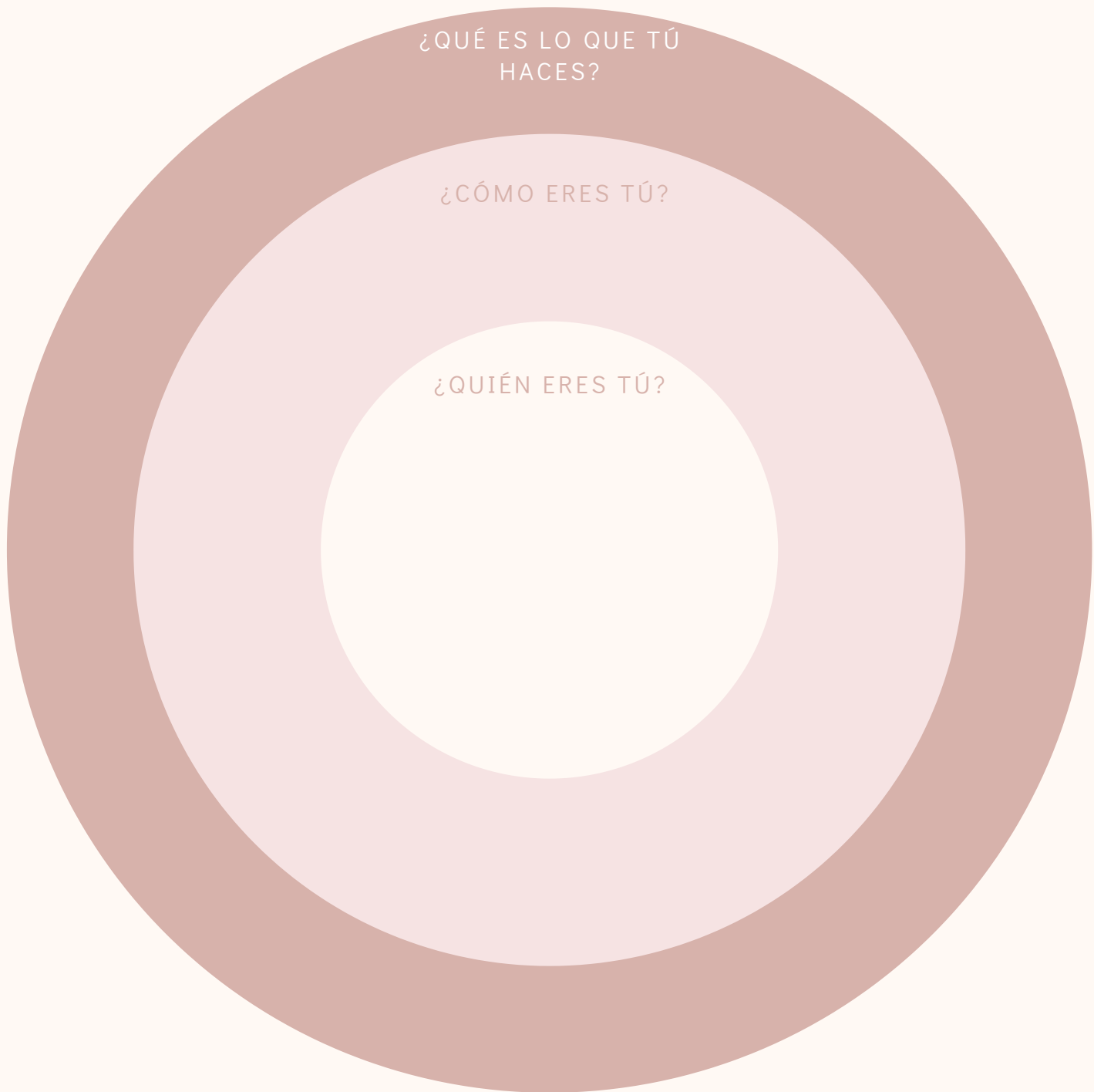
¿Quién Soy?

Instrucciones:

1. Toma de 5 a 10 minutos para reflexionar sobre las preguntas que se describen en el gráfico a continuación y completa las respuestas sin analizarlo mucho.
2. Utiliza el gráfico en la siguiente página para identificar las cosas que tú HACES (el círculo exterior),
3. Luego considera CÓMO eres tú -tus actitudes, comportamientos, preferencias, estilos - (el círculo del medio).
4. Finalmente, toma tiempo para completar el espacio sobre QUIÉN eres tú en realidad -no es lo que haces, no es lo que tú eres - (círculo interno)

Modelo de Identidad

Para definir la verdad de quién eres genuinamente.



identificando mis **Valores Fundamentales**

Alegría

Altruismo (generosidad)

Amor

Aprendizaje

Autenticidad

Autodominio.

Autonomía

Capacidad

Caridad

Colaboración

Compasión

Conexión

Consistencia

Creatividad

Crecimiento

Determinación

Disciplina

Discreción

Empatía

Esfuerzo

Espontaneidad

Exploración

Felicidad

Fidelidad

Franqueza

Justicia

Honestidad

Humildad

Identidad

Igualdad

Independencia

Ingenuidad

Generosidad

Gratitud

Lealtad

Libertad

Liderazgo

Misericordia

Obediencia

Optimismo

Paciencia

Perseverancia

Progreso

Propósito

Prudencia

Puntualidad

Responsabilidad

Relaciones

Sabiduría

Superación

Sacrificio

Seguridad

Sencillez

Sensibilidad

Tolerancia

Trabajo en Equipo

Unidad

Servicio

Sinceridad

Solidaridad

Respeto

Vision

Vitalidad

Como yo me veo:

Mis 10 Valores Fundamentales son:

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

Mis 3 principales Valores Fundamentales son:

1

2

3

valor aspiracional

un valor aspiracional es aquel que te hace sentir que quisieras lograrlo aunque en tu logica no ves que sea posible. Porque este valor se convertira en como te quieres proyectar.

UTILIZANDO LOS VALORES QUE IDENTIFICASTE ESCRIBE QUIÉN
ERES SEGÚN LO QUE HAS DESCUBIERTO HACIENDO ÉSTA PRÁCTICA:

YO SOY

ÉSTA ES TU FRASE DE PODER

Al leer ésta descripción a diario te proyectarás como
QUIÉN ERES EN REALIDAD
y recibirás más de aquello que
SI QUIERES EXPERIMENTAR.

PRÁCTICA #2 - segunda parte

Para realizarla durante la semana

Como me ven los demás:

conocer como otras personas te observan te ayuda a identificar si estas actuando según tus valores o si estas tratando ser aquello que no eres en realidad. Con este ejercicio podrás obtener una idea de cómo estás proyectándote y si hay algo que desees cambiar o mejorar ya sabes por dónde empezar.

Según _____

nombre de la persona

Los 10 Valores Fundamentales con los que me relaciona son:

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

Según _____

nombre de la persona

Los 10 Valores Fundamentales con los que me relaciona son:

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

[Re]Conociendo

PRÁCTICA #3

Para empezarla en vivo y el resto completarlo durante la semana

¿Cuál es mi historia?

Instrucciones:

Es muy común que vivamos según las etiquetas que hemos adquirido en nuestra crianza, muchas veces ni siquiera logramos ver que estamos viviendo condicionadas a repetir historias que no nos pertenecen. Con esta práctica podrás reconocer cuál es la narrativa de la mente para poder cambiarla a una que te siga apoyando en tu proceso.

Según la lista en la siguiente página, describe en cada área de tu vida:

1. La situación (o situaciones) en la que te encuentras que sientes **necesitas modificar, cambiar, que sea diferente.**
2. La situación (o situaciones) en la que te sientes alineada, en donde **sientes que todo está en orden y estable.**
3. La situación (o situaciones) en **la que te gustaría estar** y describe las razones por las que no has llegado allí.

ALEGRÍA

VIDA SOCIAL

PAREJA

AMBIENTE DE HOGAR

COCINAR EN CASA

ACTIVIDAD FÍSICA

ESPIRITUALIDAD

CREATIVIDAD

FINANZAS

CARRERA

EDUCACION

SALUD

[Re]Conociendo

PRÁCTICA #3 - segunda parte

Para realizarla durante la semana

Creencias Fundamentales

Instrucciones:

Aquí hay algunas preguntas que te ayudarán a analizar las opiniones que tienes sobre ti, otros y el mundo que te rodea.

1. Toma de 10 a 15 minutos para reflexionar sobre las preguntas que se describen a continuación.

¿De qué manera estoy viviendo fuera de mi integridad y comprometiendo mis valores personales?

¿Qué he dejado sin terminar o sin resolver que actualmente necesita mi atención?

¿Qué necesidades profundas tengo que no se satisfacen?

¿Contra qué estoy luchando que puedo elegir liberar?

¿Qué legado estoy dejando en el mundo después de mi partida de este plano físico?

¿De qué manera podría estar más involucrada en la vida?

¿De qué manera me estoy comportando de manera no auténtica?

¿A quién (o qué) estoy tolerando que no quiero en mi vida?

¿De qué manera me estoy comportando como un "reactor" en lugar de como un "iniciador"?

¿Cómo menosprecio a otras personas para sentirme mejor?

¿De qué manera estoy manipulando a alguien para satisfacer mis propias necesidades?

¿Qué patrones de pensamiento negativos consistentes tengo?

¿De qué manera permito que otras personas crucen mis límites?

¿Qué debilidades o vulnerabilidades tengo miedo de compartir con mis seres queridos?

¿Cómo estoy completamente presente con aquellos que amo cuando estoy con ellos?

¿En qué áreas tengo una mentalidad de "carencia"?

¿Son mis creencias sobre la vida, la religión, mi cónyuge, mi familia, mis hijos, la verdad absoluta?

¿De qué manera estoy usando el ajetreo, el trabajo, la televisión o la computadora para evitar enfrentarme a alguna cosa?

¿Cómo es mi espacio vital un reflejo de mi mundo interior?

¿De qué manera estoy comprometiendo mi salud o maltratando mi cuerpo?

¿Qué me apasiona? ¿Cómo puedo dedicar más tiempo a las cosas que soy apasionada?

¿Cómo me he comunicado mal o he creado un malentendido?

¿Cuánto tiempo dedico a concentrarme en cosas del pasado o preocuparme por el futuro?

¿De qué manera considero "no merezco ni soy digna"?

¿Qué relaciones necesitan mi tiempo, cuidado y atención?

¿En qué áreas estoy esperando que alguien más se haga responsable de mí?

¿En qué áreas dedico demasiado tiempo a cosas que no son mis prioridades?

¿En qué áreas necesito aprender o desarrollar más mis habilidades para poder salir adelante en la vida?

¿Qué relaciones necesitan mi tiempo, cuidado y atención? ¿Cuáles dirían las personas cercanas a mí que son mis fortalezas?

¿Cuáles dirían las personas cercanas a mí que son mis debilidades?

¿De qué manera no me hago responsable del papel que estoy desempeñando en una relación problemática?

¿De qué manera estoy comprometiendo mi salud o maltratando mi cuerpo?

¿Cómo refleja mi trabajo mis intereses, pasiones, habilidades?

¿Dónde estoy dando prioridad al dinero / posesiones materiales sobre mis relaciones y valores?

¿De qué manera estoy siendo imprudente o irresponsable financieramente?

¿Qué es lo que realmente me molesta de otros que realmente no vale la pena ser afectado negativamente?

[Re]Conociendo

PRÁCTICA #4 Para realizarla en vivo

¿Qué tan presente está mi pasado?

Instrucciones:

"el pasado es una lección y el presente es un regalo".

Podemos aprender mucho de nuestros recuerdos, en particular, cómo nos hemos relacionado con nosotros mismos y los demás en el pasado, y usamos nuestra experiencia como guía para ayudarnos a considerar cómo podemos relacionarnos mejor con nosotros mismos y con los demás hoy.

1. Toma de 5 a 10 minutos para reflexionar sobre las preguntas que se describen a continuación como invitación a reflexionar sobre tu pasado.

¿Cuál es la primera memoria que te viene a la mente que puedes recordar de tu infancia?

(Trata de recordar un evento o experiencia específica, no solo un sentimiento o impresión)

¿Cuáles son las impresiones que tienes de ti misma en este recuerdo?

¿Cuáles son las impresiones que tienes de cada una de las personas que están asociadas a esa memoria?

¿Cómo ha contribuido este recuerdo a la evolución de tu historia personal y tu comportamientos o acciones del pasado?

¿Cómo pudo la experiencia que tuviste en ese entonces haber impactado la forma en que te relacionas contigo hoy?

¿Cómo pudo la experiencia que tuvo en ese entonces haber impactado la forma en que te relacionas con otras personas hoy?

[Re]Conociendo

PRÁCTICA #5 Para realizarla en vivo

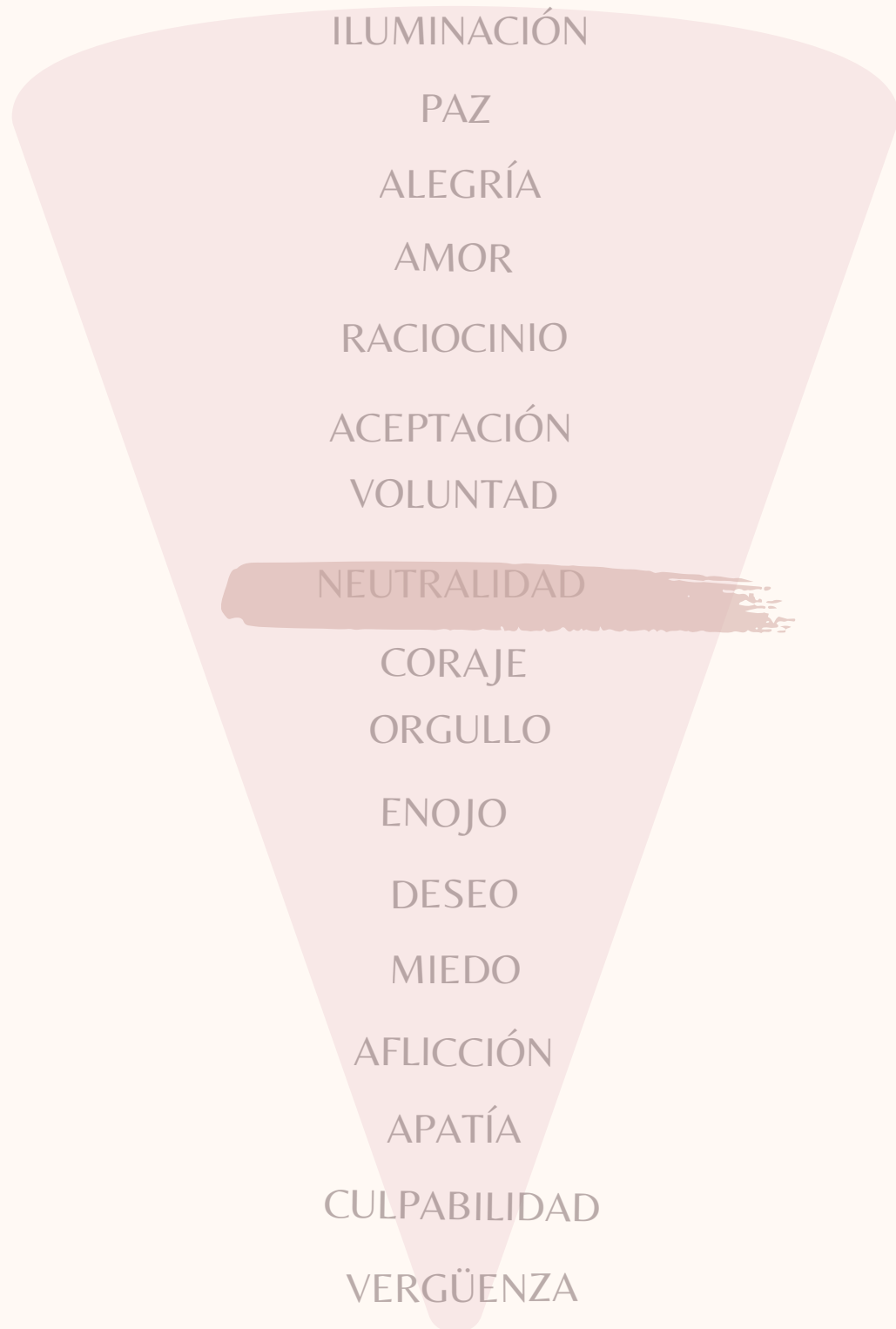
¿En cuáles emociones me muevo frecuentemente?

Instrucciones:

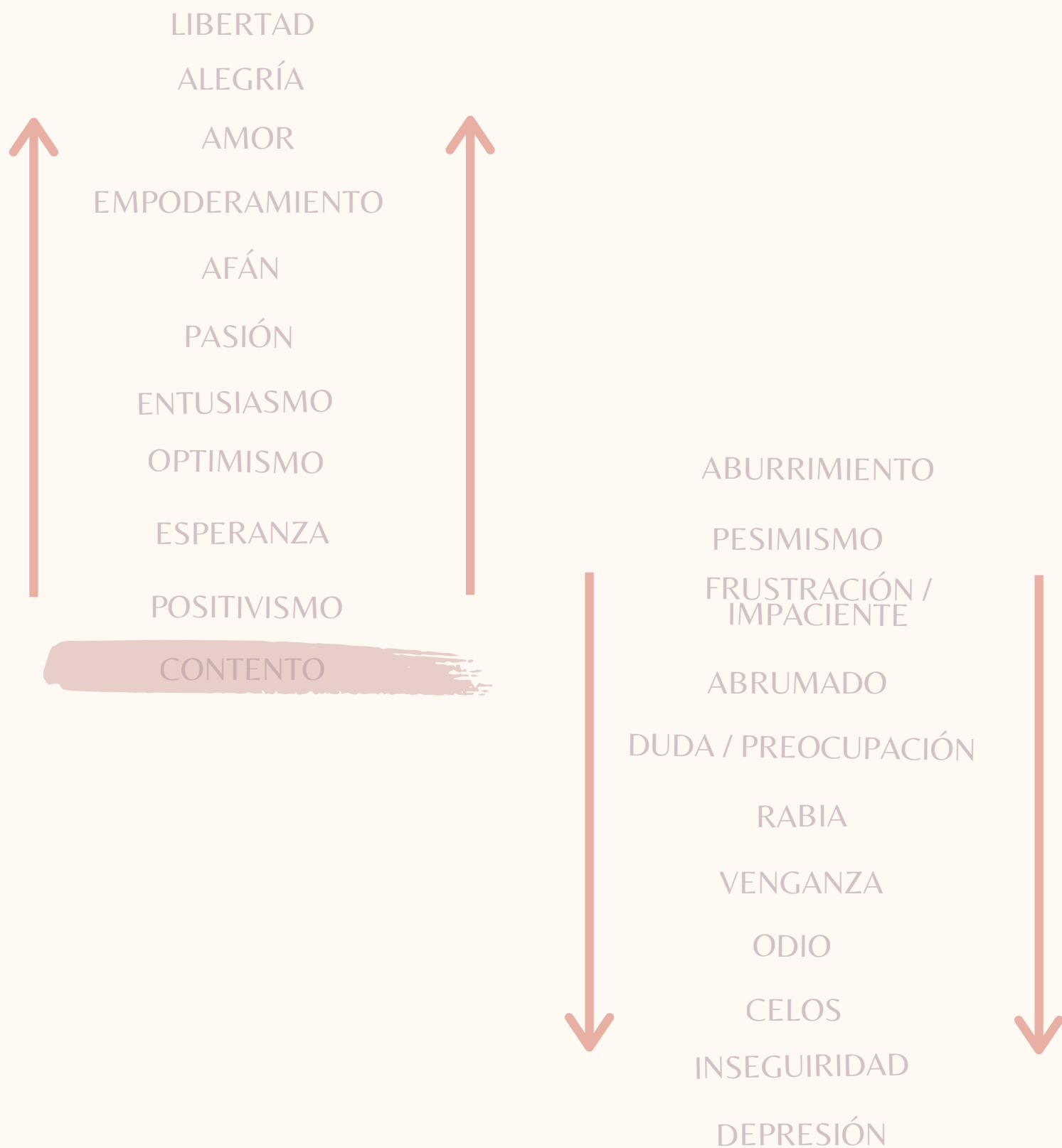
El gráfico en la siguiente página, es la Escala de Guía emocional según psicología y según fuentes de energía y describe las emociones en la que nos movemos a diario. Estas escalas sirven de guía para aprender a ascender desde emociones de frecuencia negativas a frecuencias positivas.

1. Toma unos minutos cada vez que reconozcas que estás en una de las emociones de frecuencia baja.
2. Concéntrate en la emoción, quédate ahí por un tiempo hasta que realmente la sientas.
3. Luego libera esa emoción y sube un poco más, percibe esa nueva emoción hasta que realmente las sientas (busca pensamientos para cada emoción, cambiando el enfoque); luego suéltalas. Y así sucesivamente, trabajando lentamente en la escala.
4. La intención es que alcances estar en un estado vibracional neutro para que quedes fuera de las vibraciones de frecuencia baja.

En el libro “Dejar Ir”, el Dr. David Hawkins establece esta escala emocional



En el libro “Pide y se te dará” Abraham, energías canalizadas por Esther Hicks, incluye este escala de guía emocional



[Re]Conociendo

PRÁCTICA #6 Para realizarla en vivo

¿Con qué energías he estado conectando?

Instrucciones:

Somos seres de polaridad, Yin y Yang. Energía Femenina y Energía Masculina. Sin introspección no puedes saber quién eres, qué quieres, ni qué dirección tomar. Utiliza este ejercicio para reflexionar en tus acciones e identificar con cuál energía estás necesitando conectar.

1. Toma unos minutos para reflexionar y de la lista actitudes y emociones de la siguiente página, identifica con puntuación del 1 al 10 en dónde te encuentras,
1 siendo: No me identifico / me cuesta
10 siendo: Así soy Yo / me identifico mucho.
2. Durante el momento de la práctica en la llamada en vivo, comparte tus experiencias e identifica acciones a tomar durante la siguiente semana.

Polaridad Energética

DOS ENERGÍAS

Energía Femenina

Capacidad para amar	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Sensibilidad	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Emocionalidad	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Afectos	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Intuición	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ternura	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Comprensión	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Generosidad	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Colaboración	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Capacidad de perdonar	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Creatividad	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Polaridad Energética

DOS ENERGÍAS

Energía Masculina

Racionalidad	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Fuerza	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Valor	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Decisión	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Capacidad de Poner Límites	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Sexualidad	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Perseverancia	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Sentido de Realidad	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Lo Práctico	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Poder Personal	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Toma de decisiones	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¡Felicidades!
has terminado el módulo 01

[Re]Conociendo



Has hecho un trabajo muy valiente hoy al quitar las capas de protección de las que te estabas escondiendo y que no permitían a tu SER revelarse ante ti.

Ahora, esto no significa que todo en tu vida se "solucionará" de la noche a la mañana, lo que sí te puedo asegurar es que cuentas con herramientas a las que puedes acceder en cualquier momento que te sientas estancada o repitiendo patrones que no te favorecen.

Las preguntas de ésta guía son para que las uses a menudo y sigas retando lo que crees saber y sigas en tu proceso de [Re] Conocer todos los días.

Te reconozco y te aprecio,

Seguimos juntas,
Helena

Cículo de
[re]conexión