

Vídeo I

Reconecta contigo misma

RECUPERA LA ILUSIÓN QUE TENÍAS HACE
TIEMPO POR LAS COSAS

tutestonline.com

MURAL DE INSPIRACIÓN



HAZTE CON EL MATERIAL

Cartulina, tablón, mural.

Catálogos, revistas, fotografías, imágenes, palabras, telas, plumas, dibujos tuyos, objetos, etc.

Cosas que te gustan, que te identifican, que te gustaría hacer, vivir, decir, construir...

DEBEN SER SIGNIFICATIVAS

Cosas que reflejen lo que llevas dentro,
relacionadas con tu pasado, tu presente y tu futuro

Debes hacerlo con amor

PÉGALAS EN LO QUE HAYAS ELEGIDO

En la disposición que quieras

Al finalizar, tendrás un cuadro *reflejo de tu interior*



¿POR QUÉ HACER ESTE EJERCICIO?

Es una aproximación genial a **tu realidad interior**

Por tonto o simple que parezca, los
resultados son muy buenos

Exteriorizarás cosas en las que *no sueles fijarte*

Observar esa imagen, que será un reflejo de tu yo
actual, te mostrará cosas que no sabías sobre ti misma

¿TE DA PEREZA?

Es muy sencillo de hacer y no tardarás mucho en tenerlo terminado.

Te animo a hacerlo con las cosas que tengas por casa, no necesitas mucho más.

Te aseguro que hacerlo te aportará mucha luz

CUANDO LO TERMINES, OBSÉRVALO

Imagina que no eres tú misma, y que alguien te ha
mostrado ese mural

¿Quién es esa persona?

¿Cuáles son sus deseos? ¿Qué quiere? ¿Cómo es?

¿Qué refleja sobre ella el cuadro completo?

FINALMENTE, COMPÁRTELO

Muéstrale tu cuadro a una o dos personas de confianza

Pídeles que te describan a partir de lo que ven

Te dará *valiosa información*



RECUERDOS

PRIMERA PARTE

Vas a pensar en los intereses, aficiones o hobbies tienes.

Por *pequeños* o ridículos que parezcan

Piensa en esas cosas que te encantaba hacer cuando
tenías más tiempo y menos obligaciones.

¿Qué era eso que realmente te gustaba, te hacía sentir
viva y **te conectaba con algo tuyo?**

En tus aficiones
siempre **se esconde**
una semilla que
solemos pasar por
alto

Es un poso muy
verdadero de
lo que eres



Cuando un interés
surge de la nada pero
te tira...

No lo ignores

Esos intereses son los
verdaderamente
auténticos...

Te llevan a lugares
desconocidos donde
debes estar



NO IMPORTA SI SON POCO COMUNES

¿Te gustaría aprender una lengua muerta?

¿Te gusta la astrología o el poder de las piedras?

¿Te gustan las autocaravanas?

¿Te gusta la danza aérea?

Deja los juicios a un lado y ábrete a lo que llevas dentro

SEGUNDA PARTE

Vas a pensar en recuerdos de temporadas de tu vida o momentos de mucha ilusión:

Épocas, meses o momentos puntuales

Donde te has sentido **profundamente viva y conectada** contigo misma

DEJA A UN LADO LO SOCIAL

Olvídate de los recuerdos típicos como bodas, el nacimiento de un hijo, graduaciones, etc...

Todo esto está englobado en el **ámbito social**

CÉNTRATE EN LA ILUSIÓN

Me refiero a algo que tiene más que ver con la pasión, la aventura o el entusiasmo.

Algo que te hizo tener ilusión por el futuro

TE INVITO A **CONECTAR** CON ESE RECUERDO Y PENSAR:





¿Qué te hizo **sentir** tan viva?



¿Qué **rescatas** de esa experiencia?



¿Qué **esperabas** de la vida en ese momento?



¿Qué sueños e ilusiones **has ido olvidando** y
por eso tu vida se ha ido apagando?

TRAS HACER EL EJERCICIO

Reflexiona:

Aunque el hoy sea diferente al ayer...

¿Cómo puedes traer eso que te hizo sentir tan viva y conectada contigo misma a tu vida de hoy?

¿POR QUÉ HACER ESTA REGRESIÓN?

En tiempos de caos, indecisión o desconexión con tu esencia verdadera, ir atrás y traer algo contigo de esos **momentos luminosos...**

cuando te gustaba ser quien eras

... cuando tenías ilusión y esperanza por el futuro, **es vital para reconectar y ajustar la brújula**

A serene forest scene with a river and mist. The image shows a calm river flowing through a dense forest. The water is still, reflecting the surrounding trees and the soft, golden light of the sun filtering through the canopy. A thick layer of mist or fog hangs over the water, creating a dreamy atmosphere. The trees are tall and slender, with their trunks visible through the haze. The overall color palette is dominated by greens, browns, and warm yellows from the sunlight.

GRANDES PREGUNTAS

DESDE EL INICIO DE LOS TIEMPOS

nos hemos estado haciendo **preguntas trascendentales**

Aun así, vivimos inmersos en los detalles de la vida

“Tengo que llevar la ropa a la tintorería, debo ir al médico, debo llevar al niño al colegio, debo hacer la comida...”

¿ES IMPORTANTE TODO ESTO?

Por supuesto

Pero para nuestro cerebro, que hace miles de años que empezó a formarse, esto son detalles

Nuestro cerebro, nuestra esencia como seres humanos,
nos pide que seamos felices... ¡nos lo exige!

SEGUNDA PARTE DEL EJERCICIO

Piensa en un lugar **inspirador** para ti

Podría ser un lugar junto al mar, un rincón en el bosque, bajo un cielo estrellado.

**INTENTA IR A
ESE LUGAR**

Si no es posible

**IRÁS CON TU
IMAGINACIÓN**

ENCUÉNTRATE CONTIGO MISMA ALLÍ

Física o psíquicamente

Y te harás las siguientes preguntas:

¿Qué he venido a hacer a esta vida?

ENCUÉNTRATE CONTIGO MISMA ALLÍ

Física o psíquicamente

Y te harás las siguientes preguntas:

¿Qué quiero hacer pero no hago?

ENCUÉNTRATE CONTIGO MISMA ALLÍ

Física o psíquicamente

Y te harás las siguientes preguntas:

¿Cuál es mi sueño?

ENCUÉNTRATE CONTIGO MISMA ALLÍ

Física o psíquicamente

Y te harás las siguientes preguntas:

¿Qué estoy haciendo que no quiero hacer
para hacer felices a los demás?

PRIMERA PARTE DEL EJERCICIO

Para ayudarte con la segunda parte, déjate llevar y
hagamos algo aquí y ahora...

Te haré unas preguntas y tú anotarás las respuestas
siendo lo más sincera que sepas contigo misma y sin
pensarlas demasiado.

La clave está **en sentir** antes que en pensar

ESCRIBIRÁS UNA SOLA RESPUESTA

En este momento, solo escribirás una respuesta, pero quiero que hagas el ejercicio con más tiempo.

Sepárate una hora en tu agenda

Ese día y durante esa hora, anotarás 7 respuestas para cada pregunta

¿Por qué?

DE ESAS 7 RESPUESTAS, UNA DARÁ EN EL CLAVO

Será la más luminosa, la que vibrará más en sintonía
con lo que deseas...

Será la que te ponga la piel de gallina y te
indique hacia dónde ir.

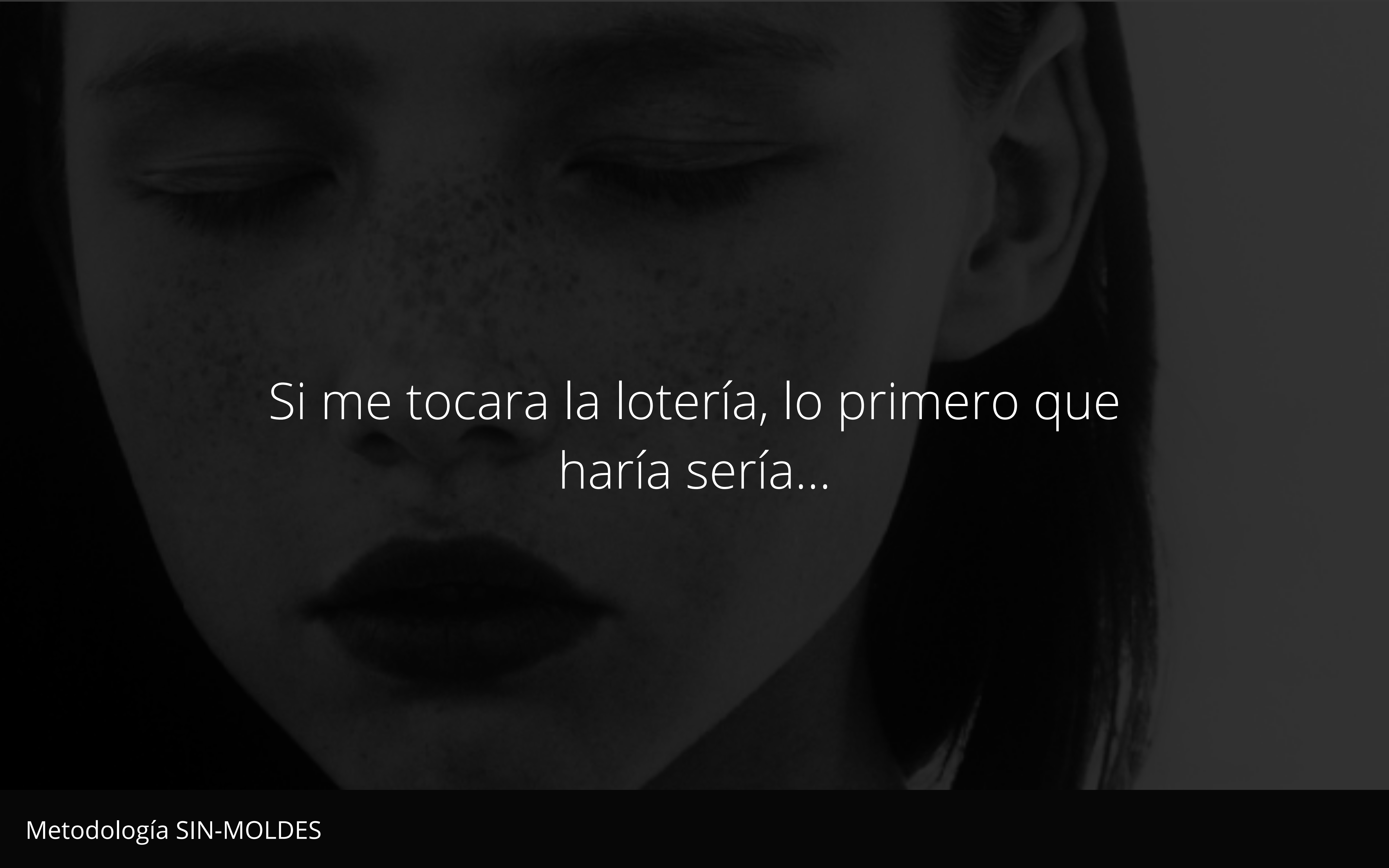
Justo ahí estarán tus sueños

EMPECEMOS EL EJERCICIO

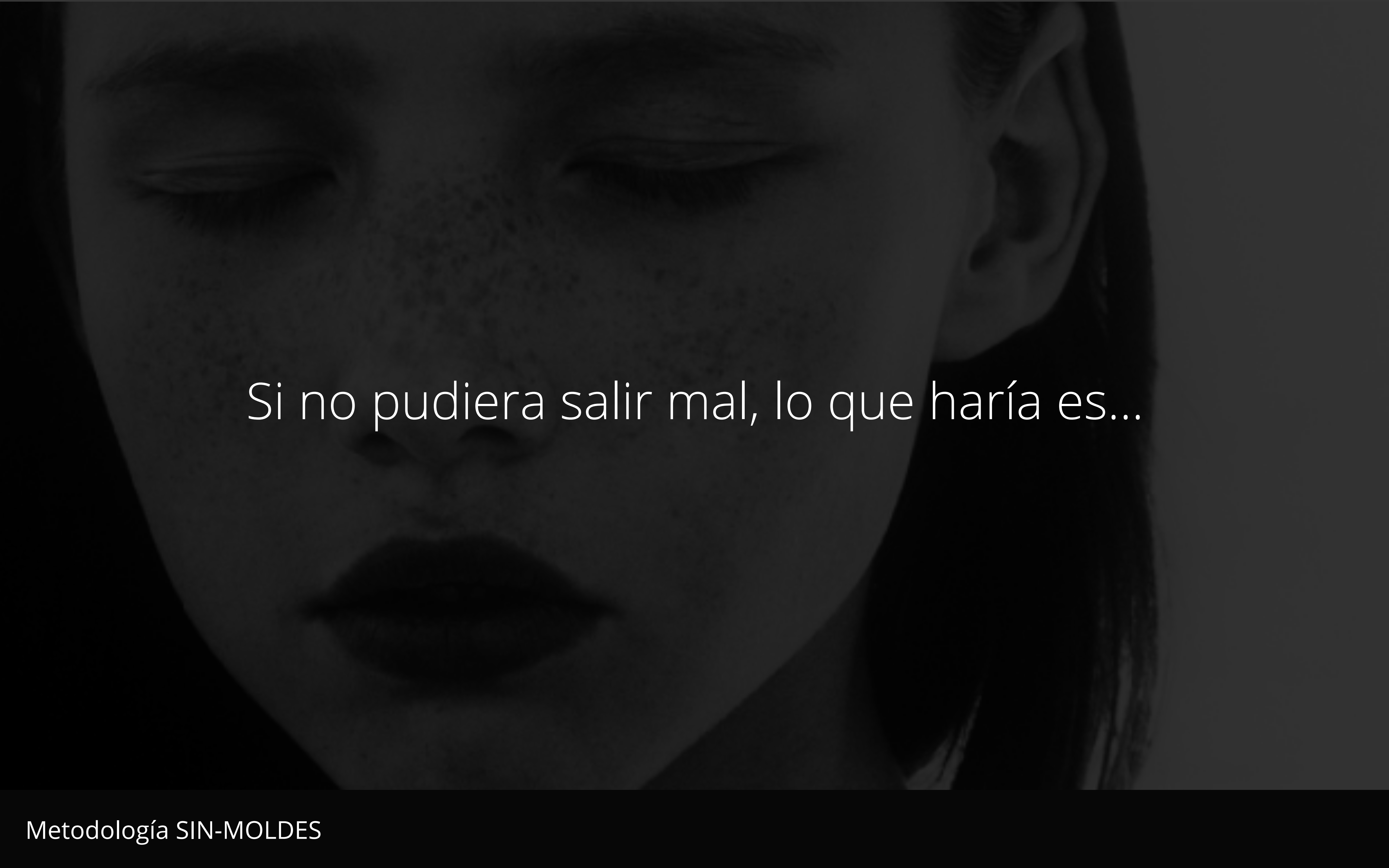
Completa las frases

Tendrás 30 segundos para cada una

Recuerda: siente y luego piensa



Si me tocara la lotería, lo primero que
haría sería...



Si no pudiera salir mal, lo que haría es...



Si tuviera en frente al genio de la lámpara
maravillosa, le pediría estos 3 deseos...



Lo que más deseo en el mundo en este
momento es...



Algo que me haría mucha ilusión sería...



Un deseo loco, desorbitado, imposible
que tengo es...



Una experiencia que me gustaría vivir
antes de morir es...



Por encima de todo, quiero ser una
mujer...



Voy a arrepentirme toda la vida si no
digo/hago/tengo/hablo con...



Creo que he nacido para...