



Tu propósito La brújula de tu camino

No es una meta, es una dirección

Libro de trabajo 1.
Master Class 7

Introducción

Hasta ahora has mirado hacia atrás;

Tu historia, tus fugas, tus bloqueos y tus patrones...

Hoy empezamos a mirar hacia delante, pero teniéndolo mucho en cuenta todo el trabajo realizado, conectada a tu historia, con todo lo que has identificado, sabiendo y entendiendo tus fugas... ahora sí, conociéndote un poquito más vamos a **mirar hacia delante**.

Muchas veces intentamos cambiar nuestra alimentación, nuestra rutina o nuestro cuerpo **sin tener claro para qué lo estamos haciendo**, sin un rumbo, sin una guía a seguir y este suele ser uno de los motivos por los que no llegamos a conseguir esa continuidad que tanto anhelamos.

Entender **para qué** quieres cuidarte, te hará tener una brújula interna y aprender a "volver" cuando te desvíes y eso es exactamente lo que hace **"el propósito"**.

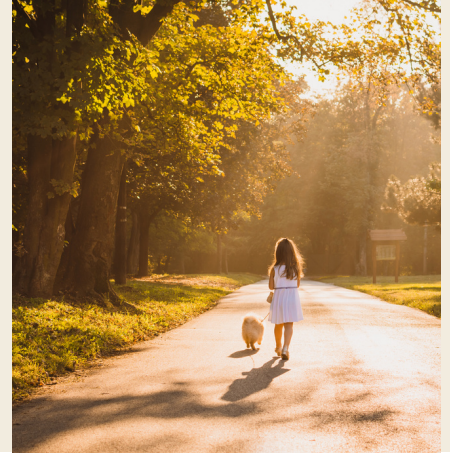
Tu propósito... no es una frase bonita, no es un objetivo "rígido"... es un punto de regreso al que volver cuando te pierdes... y aunque tal vez muchas de vosotras estéis pensando yo ya sé lo que quiero, sé porque lo quiero, al igual que ya sabías cual era tu historia, trabajarlo de una forma profunda y con máxima consciencia te dará mucha más claridad.

Propósito y alimentación

Tu forma de comer habla de ti, habla de **como te tratas**, como te escuchas, cuánto te respetas... lo siento, pero es así.

Por esto este programa no va solo de alimentos y recetas, va de decisiones, y las decisiones sostenibles solo nacen cuando están conectadas con algo más grande que la fuerza de voluntad.... Eso es el propósito.

Tu Propósito



El propósito es la dirección que quieres darle a tu vida.

No es algo que se consiga ni se tache de una lista.

El propósito:

- Te inspira
- Te orienta
- Y te recuerda por qué haces lo que haces.

No tiene fecha, no se mide..... SE SIENTE.

Cuando el propósito no está claro y no sabes para qué quieres cuidarte es cuando aparecen:

- El picoteo automático y constante.
- Las dietas que empiezan los lunes
- La culpa
- El "ya da igual"
- El cansancio mental...

No porque seas débil, es que no tienes una dirección clara y hoy vamos a construirla.

El propósito aparece cuando te permites responder con honestidad, no tiene porque ser un propósito grande, a veces son cosas simples y básicas, a veces son grandes.

Tu Propósito

Tener propósitos en la vida y soñar es maravilloso y diría que obligatorio, todos y cada uno de nosotros debería tener claro cual es su propósito de vida, es VITAL.

Tener una misión, **querer aprender y mejorar cada día es tan bonito**, saber lo que quieres y superarte día a día, esto es a lo que yo llamo VIVIR y dejar de sobrevivir...

Yo se lo pido mucho a mis hijos, antes no era muy normal hablar de estas cosas, no recuerdo a mi padre pedirme cual era mi sueño o mi misión en la vida..., y está bien, no es una crítica, antes no había tanta inteligencia emocional, no se hablaban de estas cosas, mis padres me dieron todo el amor que supieron y pudieron al igual que yo hago hoy con mis hijos.

Hoy en cambio hay mucho de todo y a veces ojito con esto al igual que hay mil tipos de alimentación y todas contradictorias entre ellas, pasa un poco lo mismo con todo en general ¿verdad? Y esto de tener sueños se puede convertir en frustración y sería mucho peor que no tener un propósito.

Vas a plasmar y a escribir en tu **cuaderno de transformación** tus propósitos con sinceridad y con realismo, porque sino, dejarán de ser propósitos y se convertirán en frustración.

Antes de ponerte a crear, recuerda un par de cosas...

Crea **TUS** propósitos; revisa de donde vienen, olvida las creencias, olvida lo que te han dicho que tienes que conseguir o lo que está bien o mal, olvida patrones y conecta SOLO CONTIGO.

Tu Propósito

Revisa si son "creados por ti" o son cosas que has visto en otros, con otras realidades..... no crees tus propositos sobre los de otros, no quieras lo que quieren o tienen otros porque no pueden ser iguales, no eres esa persona con esa realidad, lo que a uno le funciona a otro no... ¿Me explico?

Todas esas cosas que dices de ainss como me gustaría vivir en la playa o como me gustaría comer cada día verduras, como me gustaría tener un cuerpo de atleta con las abdominales marcadas.....

Si no te gusta el gimnasio pero quieres hacer deporte tal vez tengas que empezare con desear empezar a tener un cuerpo activo y empezar a ver como darle movimiento a tu cuerpo, la raíz y realidad de ese propósito sería hacer deporte de una forma estable y constante que te haga sentir bien...

Si te gustaría tener un sofá de lino blanco y tienes niños pequeños y dos perros.... deja de desear ese sofá porque hoy no es el momento, aquí tal vez tengas que revisar que sofá puedes tener hoy con tu realidad y vida actual...

Si sabes que no podrías vivir en frente de la playa porque queda muy lejos de tu familia, trabajo y no tienes tiempo suficiente y no te da la vida "hoy" deja de soñar en vivir en la playa "hoy" con tu realidad y tal vez lo tengas que cambiar "por ahora" por hacer más paseos a la playa.....

Y a esto me refería antes con ojo con que los propósitos que te marques en vez de darte luz y camino te lleven a la frustración y estrés.

Tu Propósito

Así que ya sabes, tus propósitos... TE LOS TIENES QUE CREER DE VERDAD AL 100%, la maravillosa frase de lo que CREES... CREAS, debería tener una coletilla detrás: REALISMO y con esto no digo que no tengas que soñar alto, solo que "hoy" quiero que te enfoques en lo que puedes y quieres conseguir.

Te doy algunos ejemplos de propósito, pero no vale hacer copia y pega... ¿vale?

Ejemplo de propósito:

Quiero vivir con más equilibrio, energía y bienestar, cuidando mi cuerpo desde una alimentación consciente, respetuosa y realista.

Este propósito no cambia cada semana.

Es el lugar al que vuelves cuando dudas o te pierdes.

Y hasta aquí, ahora te toca plasmar tus propósitos, sobre la alimentación, sobre cualquier área de tu vida y hasta donde quieras y sientas.

Tu propósito no te exige perfección, te ofrece dirección

Ves a tu cuaderno de transformación y sigue la guía que te ayudará a crearlo.

¡A por tus sueños!