

Guía de ejercicios

**CONECTA**  
CON TU  
**PROPÓSITO**

FLORENCIA REYES | MINDFUL COACH

SIQUE SOMA | © Todos los derechos reservados





## Te doy la bienvenida a este espacio de **conexión con tu propósito**

Si llegaste a esta guía, posiblemente sientas que hay algo en tu vida que falta; **un sentido**, una conexión mayor con la **realización personal**, el disfrute y **tu misión en esta vida**.

Y te tengo una excelente noticia...

**¡Todos tenemos una misión en esta vida!** Un propósito que vinimos a experimentar en esta encarnación terrenal.

Muchas veces pensamos que el propósito significa encontrar tu vocación, tu pasión, tu trabajo soñado... y el propósito es mucho más que eso.

### **¿Qué es entonces el propósito?**

Encontrar tu **propósito significa** descubrir y entender **lo que viniste a vivir, para aprender, para trascender y para dejar tu huella en la tierra**. Significa dar sentido a lo que hemos vivido, porque gracias a ello podemos cumplir nuestra misión, cuando **conectamos con la consciencia**.

La misión de todos los humanos es **trascender desde el miedo al amor**, del ego a la consciencia... y no importa el camino que elijas, **no existe un camino correcto o incorrecto** para realizar tu propósito.

**Por ende, no es el “qué hago” sino el “desde dónde lo hago”.**

Hoy te invito a conectar con ese propósito a través de estos ejercicios y preguntas poderosas.

**¡Que tengas un hermoso viaje!**





## CONECTANDO CON TU PROPÓSITO

Busca un espacio silencioso y ordenado, donde puedas conectar contigo sin ruidos ni interrupciones. Ten un cuaderno y algo para anotar a mano, y un vaso con agua o una infusión para intencionar este momento contigo.

Puedes poner música de meditación o bien estar en completo silencio. Comienza haciendo **3 respiraciones profundas**, suaves y lentas, mientras cierras tus ojos y llevas tu atención al centro de tu pecho, donde está tu corazón.

**Intenciona conectar con un estado de relajación, autocontención y amor propio. No hay una forma correcta o incorrecta de hacerlo, sólo entrégate.**

Cuando te sientas lista/o, comienza a hacerte las siguientes preguntas, dejando que las respuestas vengan desde el corazón, en forma de sensaciones, emociones, palabras, imágenes o cual otro medio. Siente y escucha a tu alma, todo lo que venga es válido, y es importante de escuchar.

1. Más allá de lo que he escuchado de otros (opiniones, juicios, clichés...)

**¿Qué es para mí la vida?**

**¿Cuál es su sentido para mí?**

**¿Para qué estamos aquí?**



2. Si no conociera el miedo y me aseguraran que siempre, haga lo que haga estaré a bien y a salvo...

**¿A qué dedicaría mi vida?**

**¿Cómo sería mi día a día?**

**¿Qué actividades haría?**

**¿Qué dejaría de hacer?**

**3. ¿Qué tipo de vida me atrevo a visualizar hoy, sin ningún tipo de límites? ¿Cómo me siento en esa vida?**



**4. ¿Qué cosas me dan felicidad, vitalidad y sentido de vivir?**

**5. ¿De qué manera me gustaría dejar una huella positiva en el mundo?**

**¿Cómo impactaría?**

**¿A quiénes impactaría?**



**6. ¿Qué dolores personales siento?**

**¿Con qué dolores colectivos empatizo?**

7. Desde una perspectiva de crecimiento, de amor y consciencia:

**¿Qué he podido aprender a través de esos dolores?**

**¿Qué me falta aún aprender?**



Quiero felicitarte por haber llegado hasta aquí

Si te diste el tiempo de responder de manera consciente, conectada con tu alma y en profundidad, seguramente pudiste sacar ya algunas **conclusiones sobre tu propósito.**

**Tu propósito es ese camino que eliges para transformar tus dolores en sabiduría, tus miedos en herramientas, que pueden dejar en el mundo una huella positiva.**

El dolor te conecta con el propósito, porque tu corazón sana cuando te atreves a ver más allá del miedo, y haces alquimia interior con eso que te da la vida.

**Y así, no solo encontramos un sentido, una razón de vivir, sino también nos nutrimos a nosotros mismos, nutriendo la vida de otros.**

Si quieres profundizar en las herramientas de conexión con tu propósito, puedes acceder a mi curso **“Propósito Álmico”**, disponible en mi web **[www.siquesoma.com/cursos](http://www.siquesoma.com/cursos)**

Te mando un abrazo al alma y recuerda que todas las respuestas que hoy buscas está en tu interior, sólo debes descubrir el camino hacia ellas.

Con amor,

A stylized, handwritten signature in white ink that reads 'Flo'. The letters are fluid and connected, with a long, sweeping underline for the 'o'.