

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**

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,