

F A S E 5

SOSTENIBILIDAD

Mas Les Vinyes

Reconocer y valorar

Ya estás en esta última parada del primer viaje a tu interior! Cómo te sientes? Ha sido, o está siendo un viaje intenso verdad? Seguramente, además de intenso, también está siendo una aventura emocionante y que te está trayendo regalos a tu vida, no es así? Recuerda que esta ha sido una primera vuelta al espiral y que ya nunca vas a volver al mismo sitio. Seguramente se te van a presentar situaciones, personas o eventos que te van a recordar ese sitio en el que estuviste, pero reconócelte y valora que ya no eres la misma persona que empezó este camino de crecimiento personal! Te propongo que hagas una lista de las herramientas que has aprendido en estos últimos meses y los cambios que puedes reconocer en ti, para valorar el trabajo hecho y darte cuenta de tu evolución. Es imprescindible dejar espacio para reconocer, valorar y celebrar los logros que conseguimos!

Herramientas

Haz un lista de los ejercicios, hábitos, ideas o conceptos que más te han ayudado, sorprendido o aportado durante este proceso.

Aprendizajes

Recuerda tu yo de antes de empezar el proceso. Cómo estabas? Cómo pensabas? Cómo te sentías? Qué has aprendido durante este camino?

Resultados

Has sentido o visto algún cambio en ti o en tu entorno? Los cambios internos se reflejan en el exterior. Qué está pasando en tu vida?

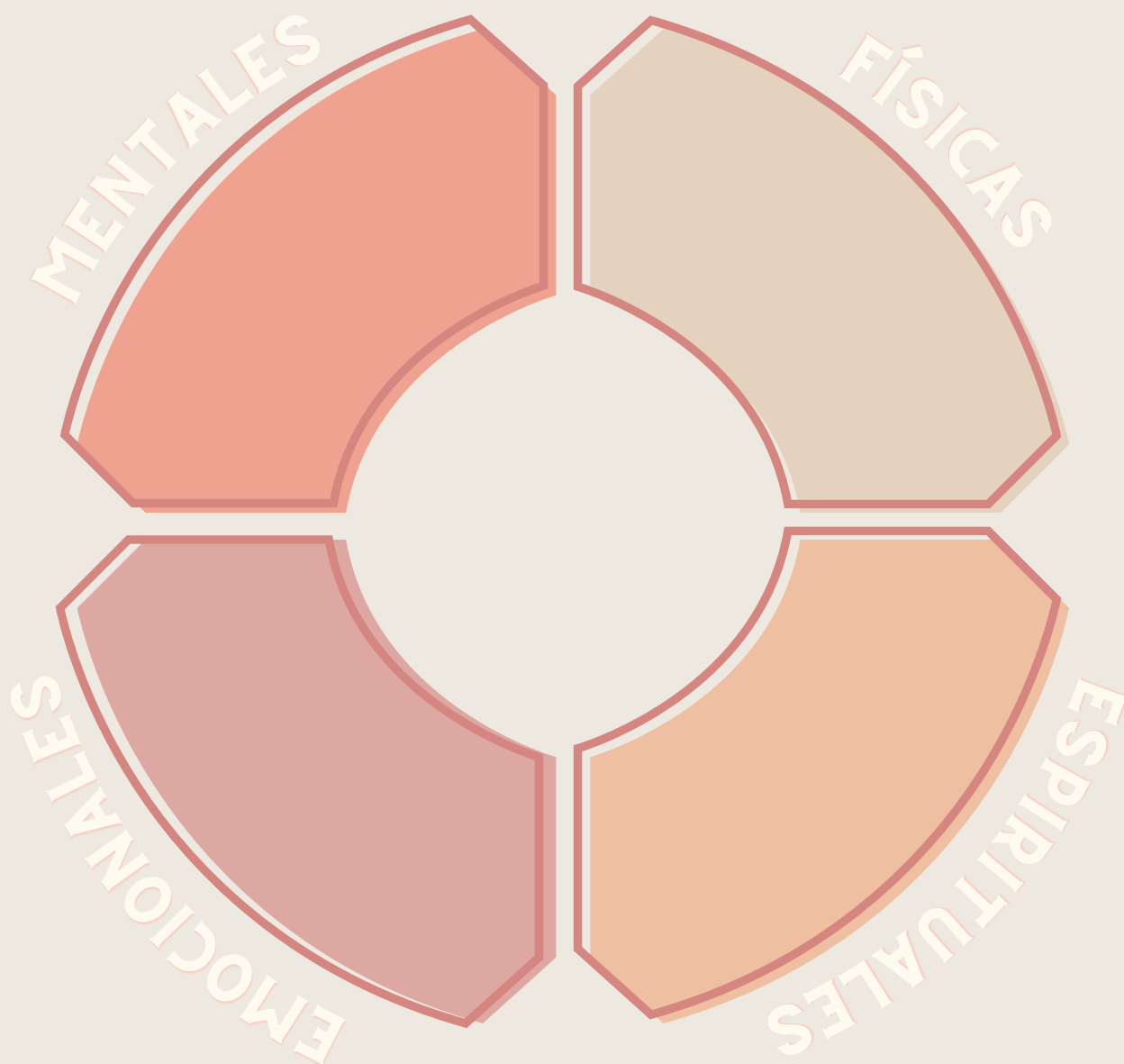


Integrar hábitos

Decidir hacer cambios en tu vida, integrar nuevos hábitos o empezar rutinas es una buena tarea, no siempre fácil, pero muchas veces sentimos una dificultad mayor al intentar mantener los mismos a lo largo del tiempo. Parece surrealista porqué acostumbramos a ser propuestas que nos sientan bien y que mientras las llevamos a cabo realmente nos ayudan a ser una mejor versión de nosotras mismas, pero no podemos olvidar que en esos momentos es cuando nos salen nuestros automáticos, aparecen nuestras creencias limitantes y sentimos cómo un imán hacia el camino conocido. Para conseguir que el agua cambie su recorrido no es suficiente en hacer una zanja, se necesita tiempo, atención y cuidados para que el nuevo recorrido llegue a ser el camino conocido.

Dicen que se necesitan 21 días para poder integrar un nuevo hábito en tu vida, pero también se necesita sentir la certeza que somos capaces de llevar estos cambios a nuestro día a día.

Recuerda y recoge en este diagrama (te recomiendo hacerlo bonito para ayudar a tu mente a incorporar la creencia de "soy capaz" con alegría), como mínimo un hábito que a lo largo de tu vida has conseguido en cada uno de los siguientes aspectos de tu vida:



Semáforos

Te acuerdas de los espirales de escasez que detectaste en la fase de análisis? Seguramente en estos, te diste cuenta de cuáles son los desencadenantes de volver a viejos patrones y pudiste ver cuáles son las trampas en las que cae tu ego para volver a el modo supervivencia. Como explico en el vídeo, nuestro ego tiene dependencia a las hormonas de huida y lucha (adrenalina, noradrenalina y dopamina) por lo que, de forma automática, nos lleva a poner atención a cualquier posible peligro que perciba (sea real o resultado de nuestras creencias limitantes). Es buenísimo poder detectar cómo se inicia este proceso, para tener herramientas de "rescate" que nos permitan ayudar a nuestro cuerpo a generar las hormonas que nos ayudan a estar en modo creativo (serotonina, dopamina, oxitocina y endorfina). Imagina tus emociones con los tres colores de un semáforo. Cuando estamos en color verde nos sentimos confiadas, alegres, agradecidas, amorosas; cuando pasamos al naranja podemos sentir recelo, desconfianza, inquietud o temor; y cuando estamos en rojo las emociones predominantes son el miedo, la ira, la culpa, la vergüenza. Puedes reconocerlo en ti?

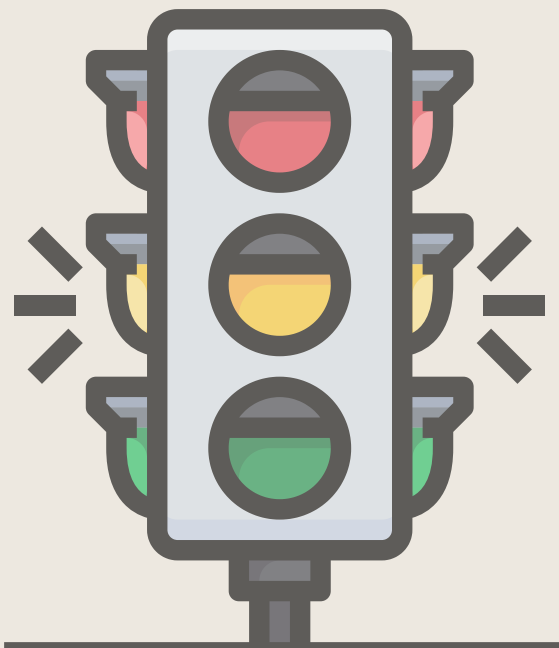


¿Cómo es ese cambio de colores en tu día a día?

¿Cuáles son los momentos, situaciones, acciones, que te desequilibran y te llevan al modo supervivencia?



¿Qué herramientas de rescate puedes usar cuando te observas en zona naranja?



Salvavidas

Para poder mantenerte, no despistarte y volver a los automáticos que te llevan a vivir en modo supervivencia, con este sentimiento de ser un corcho a la deriva en lugar de sentirte creadora de tu realidad, es muy recomendable tener en tu vida algunos recordatorios o pistas que te recuerden qué hábitos te ayudan. Te hago algunas sugerencias de trucos que puedes usar, pero lo importante es que encuentres tus propias estrategias de recordatorio.



Esíbete notas y colócalas en sitios estratégicos de tu casa cómo el espejo del baño, la puerta del armario, tu cartera o la nevera!

SOY CREADORA DE MI REALIDAD
MI CUERPO ES MI TEMPLO
DONDE PONES TU ATENCIÓN ES
DONDE PONES TU ENERGÍA
ESTÁS EN MODO CREATIVO?
SOY CAPAZ

Adopta alguna de las siguientes rutinas durante 21 días

ANTES DE LEVANTARTE VISUALIZA UN DÍA EXTRAORDINARIO!

AGRADECE TODO LO QUE TIENES ANTES DE DORMIRTE

MEDITA, HAZ YOGA, ESTIRAMIENTOS, BAILA, CANTA, 15 MINUTOS CADA DÍA

Priorízate.

Asegúrate que tienes, como mínimo cada semana, una actividad que te ayude a aumentar tu energía

DA O RECIBE UN MASAJE
TOCA O ESCUCHA MÚSICA,
PINTA, ESCRIBE, LEE
PASEO POR LA NATURALEZA
RETOMA LOS EJERCICIOS DEL CAPAS
BAILA, RÍE, CORRE,
AGRADECE, DISFRUTA

En la web he colgado un audio de afirmaciones positivas que puedes usar en el coche, cuando paseas, antes de ir a dormir o cuando te sientas decaída!

Para un momento, **AQUÍ Y AHORA**, y busca e implementa tus propios trucos, mensajes, audios, alarmas, carteles o lo que creas necesario. No esperes a despistarte!

Carta a ti misma

Para terminar el trabajo, te invito a escribirte una carta a ti misma agradeciéndote el proceso que estás llevando a cabo, los cambios que has experimentado, el compromiso con tu bienestar y compartir con tu yo del futuro los beneficios que estás sintiendo habiendo decidido ser guionista y protagonista de tu vida! Guardala entre la ropa de la siguiente estación o programa un mail para recibirlo dentro de un año! Va a ser un gran refuerzo para la siguiente vuelta del espiral. Y recuerda, el CAPAS es un proceso que puedes volver a empezar o retomar en cualquier momento. Esta primera vuelta será, sin duda, la más intensa que tendrás ya que te has encontrado en espacios desconocidos o poco iluminados pero te invito a volver a empezar el proceso y darte cuenta que cada vez que lo hagas va a ser más fácil y con unos resultados más transformadores e inmediatos. Nos encontramos pronto! Gracias, gracias, gracias por estar comprometida con tu futuro y el de todas!

Muchas gracias

Querida Ariadna,

Te escribo des de un momento muy intenso de nuestra vida, ese momento en el que he conectado con lo afortunada, abundante y creadora que soy. Con la inmensa suerte que he tenido de haber podido darme cuenta que el sentimiento de abundancia nunca se encuentra fuera de mí, sino que es una elección. Me siento feliz de sentir que puedo crear cualquier cosa que me proponga cuando estoy en modo creativo; de haber encontrado mis semáforos para darme cuenta cuando mi ego me lleva a sentirme víctima de la vida; de saber qué hábitos o herramientas puedo usar para ser mi propio placebo y volver a saber, profundamente, que
SOY CAPAZ.

Te escribo des de ese momento en el que decidí, des de lo más profundo de mi ser, que siempre estaré atenta a lo que me digo y como me trato ya que he experimentado que, donde pongo mi atención es donde pongo mi energía y he tomado la decisión de invertir en el presente y el futuro que deseo. Si me lees en un momento de despiste, frustración o que te encuentras en modo supervivencia, aprovecha esta carta para decidir, AQUÍ Y AHORA, retomar las riendas de tu mente, tus emociones y tu realidad!

Gracias, gracias, gracias por seguir comprometida en sentirte feliz y abundante.

Ariadna Tremoleda