

Hoja de trabajo

Antes de comenzar el curso...

“La felicidad aparece cuando lo que piensas, lo que dices y lo que haces están en armonía.” - Mahatma Gandhi.

¿La forma en la que consumo me hace feliz como ciudadana y como persona? ¿La forma en que compro y gasto es coherente con la forma en que quiero vivir? ¿Mi forma de alimentarme se encuentra en sintonía con mis principios? ¿O por el contrario siento un diálogo interior que me juzga y me ahoga? ¿Me avergüenza mi forma de comprar? ¿Me avergüenza mi forma de cuidar del planeta, los animales y las personas? ¿Quiero hacer cambios?

No importa lo que hayas contestado, no estamos aquí para juzgarnos. Estamos aquí para ser conscientes de en qué punto estamos y en qué punto queremos estar. Ser conscientes de lo que estamos haciendo y lo que realmente queremos nos empodera para tomar acción, para vivir como realmente (desde el corazón) queremos vivir.

No para los demás, sino para mí.

¿Qué cambios quieres realizar que consideres posibles y realistas?

· *Escríbelos a continuación.*

· *Ahora puntúa la confianza que tienes de lograr cada uno de ellos con una nota del 1-10.*

Si alguno de tus objetivos tiene una puntuación por debajo del 8, es que no es un objetivo realista y por lo tanto es demasiado exigente. No es un objetivo realista porque no crees realmente que lo puedas lograr, porque de ser así habrías elegido una puntuación mayor.

¿Para qué marcarnos objetivos que desde un principio sabemos que no vamos a conseguir y nos van a hacer sentir frustradas y fracasadas? ¿Por qué no mejor marcarnos cambios posibles que si podemos llevar a cabo desde el amor propio y el respeto a nosotras mismas?

Defínete

A continuación te reto a definirte en un breve párrafo sin hacer ninguna referencia a tus estudios o a tu trabajo. Descubre de verdad quién eres, no qué haces. Ámate y conócete por quien de verdad eres, no por todo lo que haces para sentirte alguien en el mundo. Ya eres alguien. Preséntate a ti misma, preséntate a tu esencia. Preséntate al mundo desde el máximo amor hacia ti misma, por todo lo que ya eres (no por lo que no eres o no tienes). Habla de ti como hablarías de la persona que más amas y más admiras en el mundo, pues eres tú.