WORKBOOK

DB
DOUGLAS BERNAL
COACH ESPIRITUAL • TERAPEUTA HOLÍSTICO

BIENVENIDO A TU VIAJE DE AUTOCONOCIMIENTO CONOCE TU ID ESPIRITUAL

Y descubre tu propósito de vida

Bienvenido a este espacio de autoconocimiento, crecimiento personal y conexión espiritual.

Quiero agradecerte por permitirme acompañarte en este viaje y por abrir tu mente y tu corazón a nuevas herramientas que pueden ayudarte a comprender con mayor profundidad quién eres, de dónde vienes y hacia dónde quieres dirigir tu vida.

Este workbook ha sido creado para acompañarte durante el taller CONOCE TU ID ESPIRITUAL y ayudarte a transformar cada aprendizaje en una experiencia práctica.

Aquí no vienes solamente a recibir información.

Vienes a observarte, reconocerte, cuestionarte, integrar tu historia y descubrir las piezas que conforman tu verdadera identidad.

A lo largo de este recorrido exploraremos elementos que probablemente siempre han estado presentes en tu vida, pero que quizás nunca habías observado como parte de un mismo mapa: tu nombre, tu nacimiento, tu lugar dentro del sistema familiar, tus ancestros, tus talentos, tus dones, tu profesión, tus pasiones, tus heridas, tus luces y también tus sombras.

Cada una de estas piezas contiene información. Y cuando comienzas a unirlas, aparece una imagen mucho más clara de ti.

Este proceso representa, simbólicamente El Viaje del Héroe... salir de lo conocido, atravesar experiencias que transforman tu identidad, descubrir tus recursos internos y regresar a tu vida con una nueva conciencia de quién eres y de aquello que puedes aportar al mundo.

Mi invitación es que utilices este cuaderno con apertura y sinceridad.

Escribe. Reflexiona. Cuestiónate. Descubre. Integra.

Porque el verdadero conocimiento no transforma tu vida hasta que comienzas a vivirlo.

Recuerda:

LA INTENCIÓN SIN ACCIÓN NO GENERA TRANSFORMACIÓN.

Y este workbook será precisamente el puente entre el conocimiento que recibirás y las acciones que podrán ayudarte a construir una nueva forma de vivir tu identidad.

AL FINAL DE ESTE TALLER PODRÁS:

1. COMPRENDER TU HISTORIA

Reconocer algunos de los elementos personales, familiares y simbólicos que han participado en la construcción de tu identidad.

2. DESCUBRIR TUS DONES Y FORTALEZAS

Identificar talentos, cualidades, atributos y recursos internos que pueden convertirse en herramientas para tu crecimiento y desarrollo.

3. RECONOCER TUS BLOQUEOS

Observar patrones, creencias, heridas, miedos y condicionamientos que pueden estar limitando la expresión de tu verdadero potencial.

4. CONECTAR CON TU PROPÓSITO DE VIDA

Integrar tus pasiones, talentos, experiencias y aprendizajes para comenzar a darle dirección y sentido a tu camino.

5. CREAR TU IDENTIDAD DE PODER

Diseñar conscientemente una identidad más sólida, coherente y alineada con la persona que deseas convertirte y con la vida que deseas construir.

TU HOJA DE RUTA

Durante este viaje iremos reuniendo las piezas de tu ID Espiritual.

No busques respuestas perfectas.

Busca respuestas verdaderas.

Al finalizar, podrás observar todo lo descubierto como un gran mapa personal que te permitirá comprender mejor tu historia y comenzar a elegir conscientemente la dirección de tu siguiente etapa.

Conocerte es despertar.
Integrarte es sanar.
Elegirte es transformarte.

¿QUIÉN SOY HOY?

Antes de descubrir haciadónde quieres ir, es importante reconocer desde dónde estás comenzando.

Esta primera página representa una fotografía de tu identidad actual.

No respondas desde lo que crees que deberías ser.

Responde desde lo que realmente sientes que eres hoy.

Si tuviera que describirme en cinco palabras, diría:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Cuando pienso en mí, lo primero que reconozco es:

_____

_____

_____

_____

_____

Las tres cualidades que más valoro de mí son:

1. _____

2. _____

3. _____

Tres aspectos de mí que todavía deseo fortalecer:

1. _____

2. _____

3. _____

Hoy siento que estoy atravesando una etapa de:

_____

_____

_____

Si tuviera que ponerle un título al capítulo de mi vida que estoy viviendo actualmente, sería:

“_____”

_____

_____

_____

MI IDENTIDAD ACTUAL

A lo largo de nuestra vida, vamos construyendo una identidad a partir de experiencias, creencias, vínculos, éxitos, pérdidas, expectativas familiares y decisiones.

Pero una pregunta importante es:

¿Cuánto de la persona que soy hoy fue elegido conscientemente por mí? Completa las siguientes frases:

Yo creo que soy una persona que...

Las personas que me conocen suelen decir que yo soy...

Durante muchos años he intentado demostrar que soy...

Una etiqueta que otros colocaron sobre mí y que todavía cargo es...

Una versión de mí que ya no quiero seguir sosteniendo es...

REFLEXIÓN

¿Qué parte de tu identidad actual sientes que realmente te pertenece?

¿Y qué parte crees que aprendiste para poder adaptarte, agradar, protegerte o sobrevivir?

LO QUE QUIERO TRANSFORMAR

Toda transformación comienza cuando somos capaces de reconocer aquello que ya no queremos continuar repitiendo.

Actualmente, las tres áreas de mi vida que más deseo transformar son:

1. _____

Porque:

2. _____

Porque:

3. _____

Porque:

¿Existe alguna situación que se repite constantemente en tu vida?

☐ Relaciones

☐ Dinero

☐ Trabajo

☐ Familia

☐ Autoestima

☐ Salud emocional

☐ Miedo a tomar decisiones

☐ Procrastinación

☐ Falta de dirección

☐ Otro: _____

Describe brevemente el patrón que identificas:

_____

_____

_____

¿Qué has intentado hacer hasta ahora para cambiarlo?

_____

_____

¿Qué crees que podría estar impidiendo que avances?

_____

_____

FRASE DE INTEGRACIÓN

Aquello que no reconozco, lo repito.
Aquello que comprendo, puedo comenzar a transformarlo.

EL PODER DE TU NOMBRE

Tu nombre fue unade las primeraspalabrasque escuchaste antes de comprender quién eras.

Tu nombre te identifica ante el mundo, pero también puede contener historia, cultura, expectativas familiares, símbolos y significados.

En ocasiones fue elegido por amor.

Otras veces por tradición.

Tal vez honra a un abuelo, una madre, un santo, un personaje admirado o una historia familiar.

Por eso, explorar tu nombre puede convertirse en una puerta de entrada hacia el conocimiento de tu identidad.

PRIMERA EXPLORACIÓN

Mi nombre completo es:

La persona o personas que eligieron mi nombre fueron:

Según lo que conozco, eligieron ese nombre porque:

¿Existe alguien más en mi familia con mi mismo nombre?

☐ Sí

☐ No

Si respondiste sí:

¿Quién?

¿Qué relación tuvo o tiene esa persona contigo?

¿Te gusta tu nombre?

☐ Mucho

☐ Sí

☐ Me es indiferente

☐ No demasiado

☐ Nunca me había detenido a pensarlo

¿Cómo te has sentido a lo largo de tu vida cuando alguien pronuncia tu nombre?

INVESTIGA TU NOMBRE

Ahora comienza una pequeña investigación personal.

Busca el origen histórico y etimológico de tu nombre.

MI NOMBRE:

ORIGEN:

☐ Hebreo

☐ Griego

☐ Latino

☐ Germánico

☐ Celta

☐ Árabe

☐ Bíblico

☐ Indígena

☐ Otro: _____

SIGNIFICADO:

_____

_____

El significado de mi nombre está relacionado con:

☐ Una cualidad

☐ Una divinidad o elemento espiritual

☐ La naturaleza

☐ Un lugar

☐ Una profesión u oficio

☐ Un acontecimiento histórico

☐ Una fecha o circunstancia de nacimiento

☐ Otro: _____

Palabras clave asociadas con mi nombre:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

¿QUÉ ME ESTÁ DICIENDO MI NOMBRE?

Ahora deja por un momento la investigación histórica y observa el significado de tu nombre como un símbolo personal.

De las cualidades asociadas con mi nombre, reconozco en mí:

1. _____

2. _____

3. _____

La cualidad asociada con mi nombre que siento que todavía necesito desarrollar es:

_____

_____

¿Por qué?

_____

_____

Si mi nombre representara una misión simbólica, podría ser:

_____

_____

Si mi nombre pudiera hablarme, creo que me diría:

"_____

_____"

RECUERDA

Tu nombre puede darte una pista.
Tu historia puede darte contexto.
Pero eres tú quien decide qué hacer con esa información.

MI NACIMIENTO

EL CÓDIGO DEL DÍA EN QUE LLEGUÉ

Tu nacimientorepresenta muchomás que unafecha enel calendario.

Es el punto exacto en el que comienza tu experiencia individual dentro de una familia, una historia, una cultura y un momento determinado de la vida.

En este ejercicio utilizaremos el día de la semana en que naciste como una herramienta simbólica de autoconocimiento.

Desde tiempos antiguos, los días de la semana han sido asociados con determinados planetas y arquetipos. Cada uno representa cualidades, fuerzas y formas diferentes de relacionarnos con la vida.

La invitación no es a pensar:

“Soy así porque nací este día.”

Sino a preguntarte:

“¿Cuáles de estas cualidades reconozco en mí y cuáles necesito desarrollar

conscientemente?”

EL MOMENTO EN QUE LLEGUÉ

MI FECHA DE NACIMIENTO

Día: _____

Mes: _____

Año: _____

NACÍ UN:

☐ Lunes
☐ Martes
☐ Miércoles
☐ Jueves
☐ Viernes
☐ Sábado
☐ Domingo

Lugar donde nací:

Lo que conozco acerca del momento de mi nacimiento:

¿Fue un nacimiento esperado?

☐ Sí

☐ No

☐ No lo sé

¿Existe alguna historia especial alrededor de mi nacimiento?

¿Qué estaba ocurriendo en mi familia cuando llegué?

Pregunta clave:

¿Qué parte de mí necesita ser reconocida y expresada con mayor autenticidad?

MI CÓDIGO DE NACIMIENTO

El día de la semana en que nací fue:

Su correspondencia simbólica es:

Los tres dones con los que más me identifico son:

1.

2.

3.

El don que siento más desarrollado en mí es:

¿Cómo se manifiesta actualmente en mi vida?

El don que siento que todavía necesito desarrollar es:

¿Qué podría cambiar en mi vida si comenzara a expresarlo?

MI DECLARACIÓN DE PODER

Utilizando lo que has descubierto sobre tu nombre y tu nacimiento, escribe una primera declaración sobre la persona que estás comenzando a reconocer.

YO RECONOZCO QUE EN MÍ EXISTE:

MIS PRINCIPALES FORTALEZAS SON:

ESTOY APRENDIENDO A DESARROLLAR:

A PARTIR DE HOY QUIERO UTILIZAR ESTOS DONES PARA:

MI DECLARACIÓN:

“Reconozco mis dones, desarrollo conscientemente mis fortalezas y elijo utilizar mis capacidades para construir una vida más coherente con quien verdaderamente quiero ser.”

Ahora escribe tu propia versión:

**“_____

_____

_____

_____.”**

EL LUGAR QUE OCUPÉ EN MI FAMILIA

LEY DEL 3, ORDEN DE NACIMIENTO Y ARQUETIPOS DEL TAROT

Cuando llegaste al mundo, no llegaste únicamente a una familia.

Llegaste a un sistema que ya tenía una historia.

Antes de ti existían experiencias, pérdidas, expectativas, sueños, frustraciones, secretos, profesiones, creencias y formas de relacionarse que habían sido transmitidas de generación en generación.

El lugar que ocupaste entre tus hermanos pudo influir en algunas de las expectativas que tu familia depositó sobre ti y en determinados roles que aprendiste a desempeñar.

En este workbook utilizaremos la Ley del 3 como una herramienta simbólica para explorar tres posiciones principales:

Primer hijo → El Mago
Segundo hijo → La Sacerdotisa / La Papisa
Tercer hijo → La Emperatriz

Cada posición será relacionada con uno de los primeros Arcanos Mayores del Tarot como un arquetipo de autoconocimiento.

La intención no es determinar tu destino.

La intención es preguntarte:

¿Qué parte de este arquetipo reconozco en mi historia?

¿QUÉ LUGAR OCUPO EN MI SISTEMA FAMILIAR?

Mi posición entre los hermanos es:

☐ Primogénito / Primer hijo
☐ Segundo hijo
☐ Tercer hijo
☐ Cuarto o posterior
☐ Hijo único
☐ Otra situación familiar: _____
Número total de hermanos:

Mi posición exacta es:

¿Cómo describiría mi relación con mis hermanos?

Dentro de mi familia, generalmente sentía que yo era:
☐ El responsable
☐ El mediador
☐ El rebelde
☐ El estudioso
☐ El protector
☐ El sensible
☐ El exitoso
☐ El que resolvía
☐ El que debía dar el ejemplo
☐ El que hacía reír
☐ El invisible

☐ El diferente

☐ Otro: _____

Cuando era niño sentía que mi familia esperaba de mí:

SI SOY PRIMOGÉNITO...

¿Sentí que debía madurar rápidamente?

☐ Sí

☐ No

☐ A veces

¿En mi familia esperaban que yo fuera “el ejemplo”?

¿He sentido que debo resolver los problemas de los demás?

¿Qué relación tengo con el trabajo y el esfuerzo?

¿Siento culpa cuando descanso o disfruto?

¿Qué sueño profesional o personal he postergado por cumplir expectativas?

¿Qué camino necesito comenzar a construir para mí?

MI FRASE DE INTEGRACIÓN

Tengo el poder de crear, pero no necesito cargar con todo para demostrar mi valor. Mi propia frase:

SI SOY SEGUNDO HIJO...

¿Aprendí a observar antes de hablar?

¿Me convertí en mediador dentro de mi familia?

¿Siento que conozco secretos o historias familiares que otros no conocen?

¿He estudiado carreras, cursos o conocimientos que después no utilicé?

¿Confío en mi intuición?

☐ Mucho
☐ A veces
☐ Poco
☐ Casi nunca

¿En qué situaciones suelo silenciar lo que realmente pienso o siento?

¿Qué verdad necesito comenzar a expresar?

MI FRASE DE INTEGRACIÓN

Mi sabiduría tiene valor. Puedo escuchar mi intuición y expresar mi verdad sin competir con nadie.

Mi propia frase:

SI SOY TERCER HIJO...

¿Me considero una persona creativa?

☐ Sí

☐ No

☐ Todavía estoy descubriéndolo

¿Qué disfruto crear?

¿Me permito disfrutar sin sentir culpa?

¿Existe algún talento creativo que he reprimido?

¿Qué proyecto deseo materializar pero sigo postergando?

¿Cómo vivo mi capacidad de expresarme libremente?

¿Qué necesito permitirme disfrutar más?

MI FRASE DE INTEGRACIÓN

Tengo permiso para crear, disfrutar y expresar mis dones sin sentir culpa por ocupar mi lugar.

Mi propia frase:

LOS TRES ARQUETIPOS EN UNA MIRADA

ARCANO I —ELMAGO

Posición: Primogénito
Arquetipo: El Creador / Iniciador
Palabra clave: ACCIÓN
Don: Abrir caminos
Reto: Dejar de cargar con todo
Pregunta: ¿Qué necesito crear para mí?

ARCANO II — LA SACERDOTISA

Posición: Segundo hijo
Arquetipo: El Intuitivo / Guardián
Palabra clave: SABIDURÍA
Don: Percibir y comprender

Reto: Expresar su verdad
Pregunta: ¿Qué sé internamente que todavía no me atrevo a escuchar?

ARCANO III — LA EMPERATRIZ

Posición: Tercer hijo
Arquetipo: El Creador Expansivo
Palabra clave: EXPRESIÓN
Don: Crear y hacer crecer
Reto: Permitirse disfrutar
Pregunta: ¿Qué desea nacer a través de mí?

MI PROFESIÓN, MI OFICIO Y MI VOCACIÓN ¿QUÉ ESTOY EXPRESANDO A TRAVÉS DE LO QUE HAGO?

Nuestra profesión no siempre surge únicamente de una decisión racional.

A veces elegimos un camino porque nos apasiona.

Otras veces porque era lo esperado.

Porque necesitábamos seguridad.

Porque queríamos ayudar.

Porque deseábamos demostrar algo.

O porque, sin darnos cuenta, estábamos intentando responder a una historia que comenzó mucho antes de nosotros.

Este ejercicio te invita a observar tu profesión, oficio o actividad actual como otra pieza dentro del mapa de tu identidad.

MI HISTORIA PROFESIONAL

Miprofesión,oficiooactividadprincipales:

¿La elegí conscientemente?

☐ Sí
☐ No
☐ En parte
☐ Llegué a ella por circunstancias de la vida

¿Por qué elegí este camino?

Cuando era niño(a), soñaba con ser:

¿Qué profesiones u oficios existen o se repiten en mi familia?

¿Existe alguna persona de mi familia cuya profesión haya influido en mí?

☐ Sí

☐ No

¿Quién y de qué manera?

Lo que más disfruto de lo que hago es:

Lo que menos disfruto es:

¿QUÉ ESTOY INTENTANDO REPARAR O EXPRESAR?

Aveces nuestra profesión seconviertesimbólicamenteenunaformadedesarrollar una capacidad, cubrir una necesidad o transformar una experiencia.

No busques una respuesta perfecta.

Observa qué resuena contigo.

A través de mi profesión siento que intento:

☐ Ayudar
☐ Sanar
☐ Enseñar
☐ Proteger
☐ Crear
☐ Comunicar
☐ Liderar
☐ Organizar
☐ Resolver
☐ Cuidar
☐ Transformar
☐ Dar seguridad
☐ Generar abundancia
☐ Otro: _____

¿Qué necesidad humana está presente detrás de lo que hago?

¿Qué problema me gusta resolver?

¿Qué tipo de personas suelen buscar mi ayuda?

¿Existe alguna dificultad de mi propia historia que hoy me permite comprender o ayudar mejor a otros?

¿Qué aprendizaje de mi familia siento que estoy transformando a través de mi trabajo?

PROFESIÓN, OFICIO Y VOCACIÓN

Existe una diferencia importante:

PROFESIÓN

Lo que estudiaste o aquello para lo que te preparaste.

OFICIO

Aquello que sabes hacer y puedes desarrollar con experiencia y práctica.

VOCACIÓN

Aquello que sientes profundamente llamado(a) a expresar, aportar o servir.

MI PROFESIÓN ES:

MI OFICIO O HABILIDAD PRÁCTICA ES:

MI VOCACIÓN PODRÍA SER:

¿Coinciden actualmente estas tres áreas?

☐ Sí

☐ Parcialmente

☐ No

Si no coinciden, ¿qué siento que falta?

_____

_____

Si pudiera integrar profesión + talento + vocación, me gustaría:

_____

_____

_____

LO QUE NATURALMENTE HAY EN MÍ

Antes de hablar de propósito, necesitamos reconocer aquello que ya existe en ti.

Tres cosas que hago naturalmente bien:

1. _____
2. _____
3. _____

Tres cosas por las que las personas suelen buscarme:

1. _____

2. _____

3. _____

Algo que podría hacer durante horas sin sentirlo como una carga:

_____

Algo que aprendo con facilidad:

_____

Algo que hago mejor cuando puedo hacerlo a mi manera:

_____

Una capacidad que he subestimado durante años:

_____

_____

LA BRÚJULA DEL ALMA

DESCUBRE LAS PISTAS QUE PUEDEN GUIAR TU PROPÓSITO

Hasta este momento has comenzado a reconocer diferentes piezas de tu identidad.

Has explorado tu historia, tu nombre, tu nacimiento, tu familia, tu profesión y algunos de los aprendizajes que han formado parte de tu camino.

Ahora vamos a hacer algo diferente:

VAMOS A UNIR LAS PIEZAS.

Tu propósito no necesariamente aparece como una respuesta repentina.

Muchas veces se revela cuando comienzas a observar aquello que amas, aquello para lo que tienes una habilidad natural, aquello que estás dispuesto a aprender y desarrollar, y la manera en que todo eso puede convertirse en una contribución para otros.

A esta herramienta la llamaremos:

TU BRÚJULA DEL ALMA

Una brújula no recorre el camino por ti.

Pero puede ayudarte a reconocer la dirección.

PRIMER PUNTO DE LA BRÚJULA

¿QUÉ ME APASIONA?

La pasión es aquello que despierta tu energía.

Son temas, actividades, experiencias o conversaciones que generan curiosidad, entusiasmo y deseo de profundizar.

Podría pasar horas hablando sobre:

_____

_____

Las actividades que más disfruto son:

1. _____
2. _____
3. _____

Los temas que siempre llaman mi atención son:

_____

Algo que haría incluso si nadie me estuviera observando es:

Cuando hago _____ siento que el tiempo pasa rápidamente.

Una experiencia que siempre he querido vivir o desarrollar es:

MIS 3 GRANDES PASIONES

1. _____
2. _____
3. _____

SEGUNDO PUNTO DE LA BRÚJULA

¿EN QUÉ SOY NATURALMENTE BUENO?

No todos tus dones parecen extraordinarios para ti.

Algunos pueden resultarte tan naturales que nunca pensaste que fueran una capacidad especial.

Pregúntate:

¿QUÉ HAGO CON FACILIDAD QUE PARA OTROS PUEDE RESULTAR DIFÍCIL?

Las personas suelen decirme que soy bueno(a) para:

Frecuentemente me buscan cuando necesitan:

Algo que comprendo rápidamente es:

Algo que hago de manera intuitiva es:

Una capacidad que utilizo desde pequeño(a) es:

Cuando enfrento un problema, naturalmente tiendo a:

☐ Escuchar
☐ Analizar
☐ Resolver
☐ Organizar
☐ Crear
☐ Comunicar
☐ Liderar
☐ Enseñar
☐ Cuidar
☐ Motivar
☐ Investigar
☐ Negociar
☐ Otro: _____

MIS 3 TALENTOS NATURALES

1. _____
2. _____
3. _____

TERCER PUNTO DE LA BRÚJULA

¿QUÉ NECESITO APRENDER?

Tener talento no significa que todo esté desarrollado.

Muchas veces existe una capacidad natural, pero necesitamos darle estructura, conocimiento, técnica y preparación.

Un don puede abrir una puerta.

La preparación puede ayudarte a convertirlo en una herramienta.

Para llevar mis talentos al siguiente nivel necesito aprender:

El conocimiento que más me interesa adquirir actualmente es:

Si pudiera estudiar algo nuevo durante los próximos meses, elegiría:

Una habilidad práctica que necesito fortalecer es:

Una formación, certificación, mentoría o experiencia que podría ayudarme es:

MIS 3 ÁREAS DE CRECIMIENTO

1. _____
2. _____
3. _____

CONSTRUYE TU BRÚJULA DEL ALMA

Ahora reúne tus respuestas.

1. LO QUE AMO

↓

2. EN LO QUE SOY BUENO

↓

3. LO QUE NECESITO APRENDER

↓

MI BRÚJULA COMIENZA A SEÑALAR HACIA:

**_____

DE LA BRÚJULA A LA ACCIÓN

Una brújula puede mostrarte una dirección.

Pero eres tú quien debe comenzar a caminar.

Una acción que puedo realizar durante los próximos 7 días es:

Algo que necesito investigar:

Una persona con la que podría conversar:

Una habilidad que puedo comenzar a desarrollar:

Algo que he estado postergando y puedo comenzar ahora:

MI PRIMER PASO CONCRETO SERÁ:

_____

¿CUÁNDO LO HARÉ?

RECUERDA

Tus pasiones te dan energía.
Tus talentos te muestran tus recursos.
El conocimiento les da estructura.
El servicio les da dirección.
La acción convierte todo eso en experiencia

MIS DONES Y TALENTOS SON:

1.

2.

3.

LOS VALORES QUE QUIERO QUE GUÍEN MI VIDA SON:

1.

2.

3.

ALGO QUE MI HISTORIA ME ENSEÑÓ Y QUIERO HONRAR ES:

LO QUE DECIDO DEJAR ATRÁS

UNA VERSIÓN DE MÍ QUE YA NO NECESITO SOSTENER ES:

UNA CREENCIA QUE ELIJO CUESTIONAR ES:

UN PATRÓN QUE YA NO QUIERO REPETIR ES:

UNA CARGA QUE YA NO QUIERO DEFINIR COMO PARTE DE MI IDENTIDAD ES:

A PARTIR DE HOY ME DOY PERMISO PARA:

MI IDENTIDAD DE PODER

Ahora imagina que comienzas a vivir desde una versión de ti más consciente, coherente y alineada con aquello que has descubierto.

ESTA VERSIÓN DE MÍ PIENSA:

HABLA DE SÍ MISMA DE ESTA MANERA:

TOMA DECISIONES DESDE:

SE RELACIONA CON LOS DEMÁS DESDE:

CUIDA SU ENERGÍA A TRAVÉS DE:

UTILIZA SUS DONES PARA:

CUANDO APARECE EL MIEDO, RECUERDA:

CUANDO LA VIDA LE PRESENTA UN RETO, ELIGE:

MI DECLARACIÓN DE IDENTIDAD

Ahora reúne todo lo que has descubierto.

No busques escribir algo perfecto.

Busca escribir algo que puedas sentir, recordar y vivir.

Completa:

YO SOY...

**_____

_____**

RECONOZCO EN MÍ...

**_____

_____**

HONRO...

**_____

_____**

DEJO ATRÁS...

**_____

_____**

ELIJO...

**_____

_____**

MI PROPÓSITO COMIENZA A EXPRESARSE CUANDO...

**_____

_____**

A PARTIR DE HOY ME COMPROMETO A...

**_____

_____**

MI MANIFIESTO PERSONAL

Utiliza tus respuestas anteriores para escribir una declaración completa.

Puedes comenzar así:

Hoy elijo reconocerme.

Reconozco que soy _____

Honro la historia que me trajo hasta aquí y agradezco los aprendizajes que me permitieron desarrollar:

Hoy dejo atrás:

Y elijo convertirme en una persona que:

Mis dones son:

Y quiero utilizarlos para:

Mi vida estará guiada por:

A partir de hoy me comprometo a actuar desde:

Porque ahora comprendo que:

MI HISTORIA EXPLICA DE DÓNDE VENGO,

PERO MIS ELECCIONES DEFINEN HACIA DÓNDE VOY.

MI IDENTIDAD DE PODER EN 5 PALABRAS

Escribe cinco palabras que representen la identidad que eliges fortalecer:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

MI PRIMERA ACCIÓN

Toda nueva identidad necesita una acción que la confirme.

¿QUÉ PUEDO HACER EN LAS PRÓXIMAS 24 HORAS QUE SEA COHERENTE CON ESTA NUEVA VERSIÓN DE MÍ?

MI ACCIÓN SERÁ:

FECHA:

FIRMA:

_____

TU ID ESPIRITUAL NO TERMINA AQUÍ

Este workbook no pretende darte una etiqueta definitiva.

Pretende ayudarte a reconocer piezas de ti que quizá estaban dispersas y comenzar a integrarlas en una identidad más consciente.

Tu nombre te dio una pista.
Tu nacimiento te mostró cualidades.
Tu familia te dio una historia.
Tus experiencias te dieron aprendizajes.
Tus dones te mostraron recursos.
Tu vocación comenzó a señalar una dirección.
Tu viaje te transformó.

Ahora te corresponde convertir todo ese conocimiento en vida.

Porque conocer quién eres es solamente el comienzo.

La verdadera transformación sucede cuando empiezas a vivir de acuerdo con aquello que has descubierto.

RECUERDA:

La intención sin acción no genera transformación.

Y desde hoy, cada elección puede convertirse en una oportunidad para fortalecer la

identidad que has decidido construir.

CONÓCETE.

INTÉGRATE.

ELÍGETE.

CONVIÉRTETE.

DOUGLAS BERNAL

COACH ESPIRITUAL
TERAPEUTA HOLÍSTICO

@douglashealer

+1 305 8740533

www.douglashealer.com

CONOCE TU ID ESPIRITUAL
Y DESCUBRE TU PROPÓSITO DE VIDA