

GUÍA Y EJERCICIOS PRÁCTICOS

Vuelve a conectar con el propósito de tu alma



Brenda 
Basurto

Introducción

En este taller te guiaré para identificar tu propósito desde adentro, identificar para qué estás en esta vida y poder entregarle enfoque a tu camino.

Muchas veces nos pasa que hacemos lo que se espera de nosotras, pero llega un momento en el que no puedes más, te sientes cansada o viviendo en piloto automático.

“Vivir con propósito” es tener claridad de para qué has venido a este mundo y enfocar cada minuto de tu vida en ello.

Definir tu "propósito" no se trata de redactar solo una frase bonita, sino realmente obtener un manifiesto que te haga sentir conectada con tu esencia desde lo más profundo.

Este taller es una invitación a pausar y mirarte con honestidad para reconectar con tu propósito desde tu mundo interior.

A través de 5 ejercicios de autoconocimiento, 1 video guía y una meditación guiada, recorreremos un proceso amoroso que te ayudará a reconocer quién eres hoy, qué enciende tu alma y cuál es el camino que deseas habitar con mayor conciencia y autenticidad.

¿Qué necesitas para el taller?

📺 Video introductorio

Empieza viendo este video donde te cuento cómo nace este taller y cuál es su intención.

📺 Video de ejercicios prácticos

En las siguientes páginas podrás encontrar 5 ejercicios prácticos que te guiarán para conectar con tu propósito y en este video te iré brindando las pautas para navegar cada uno de ellos.

Antes de que te pongas en marcha, quiero comentarte que he creado este taller con la intención de que lo hagas a tu propio ritmo, sin prisas ni expectativas cuadrículadas. Te recomiendo separar un par de horas cada día para que puedas entrar a profundidad a cada ejercicio.

Si deseas compartirme tu proceso o tienes consultas, conversemos por Whatsapp: +34 644 624 451.

Ejercicio 1

✦ Señales de que estás viviendo en piloto automático.

Lee cada afirmación y marca las que resuenen contigo. Sé honesta contigo misma. Este es un espacio de autoobservación, no de juicio.

- Siento que mis días pasan sin darme cuenta.
- Me despierto con sensación de cansancio o vacío, incluso si dormí bien.
- Hago muchas cosas “porque toca”, pero no me entusiasman realmente.
- Tomo decisiones pensando en lo que esperan los demás.
- Me cuesta mucho identificar qué quiero o qué necesito en este momento de mi vida.
- No me gusta pasar tiempo a solas porque me encuentro con pensamientos que prefiero evitar.
- Me siento estancada o confundida sin una razón clara.
- Estoy sumamente enfocada en el logro que he olvidado el disfrute y cómo descansar.
- A veces me pregunto si esta es “toda la vida que hay para mí”.
- Vivo con ansiedad, sensación de urgencia o prisa constante.
- Me comparo con otras personas y siento que voy tarde o que debo apresurarme.
- Evito sentir o mirar hacia adentro, porque me da miedo lo que pueda encontrar.
- Me gustaría hacer cambios en mi vida pero me paralizó pensando en el peor escenario.
- No tengo espacios de pausa, silencio o conexión interior.
- He dejado de hacer cosas que me hacían bien (leer, escribir, meditar, caminar, crear...).
- Siento que he perdido la chispa, la creatividad o la pasión.
- Estoy desconectada de mi intuición o me cuesta escuchar mi voz interna.
- Vivo más desde la mente (control, exigencia, lógica) que desde el corazón (intuición, gozo, fluidez).

¿Cuántas afirmaciones marcaste? ¿Qué palabra o emoción se repite más en tus respuestas?

¿Qué sientes que puedes hacer en el aquí y ahora para reconectar con tu esencia? Escribe libremente:

Ejercicio 2

✦ ¿Quién soy hoy?

¿Quién digo que soy? ¿Qué diría si me tengo que presentar ante alguien que no me conoce? ¿Qué roles ocupo en mi vida (hija, amiga, profesional, pareja, madre, etc.)? ¿Cuál es mi historia? ¿Hay etiquetas que reconozco en mí que no me gustan?

¿Quién dicen que soy? ¿Qué dirían mis amigos, mi pareja, mi familia? ¿Qué calificativos usan? ¿Qué etiquetas emplean? ¿Me conocen por lo que hago, o por quién realmente soy?

¿Quién quisiera ser? ¿Qué versión de mí anhelo encarnar con más libertad? ¿Qué partes de mí he estado ocultando? ¿Cómo sería mi día a día si me permitiera ser más auténtica? ¿Qué me haría sentir más alineada, viva y en paz?

En las tres columnas, coloca las etiquetas que encontraste en cada etapa. Puedes elegir adjetivos o frases cortas que te ayuden a identificarlas mejor.

¿Quién digo que soy?

¿Quién dicen que soy?

¿Quién quisiera ser?

Ahora es momento de pensar de aquí en adelante. Traslada las etiquetas que colocaste en el cuadro anterior, respondiendo estas preguntas.

¿Qué etiquetas ya no resuenan conmigo?

¿Qué etiquetas deseo mantener, desarrollar o potenciar?

Ejercicio 3

✦ Preguntas poderosas para encontrar tu propósito

Mis dones

¿En qué situaciones la gente recurre a mí?

¿Cuál es mi mayor cualidad?

¿Qué sé hacer que lo considero innato?

La chispa de mi alma

¿Qué conversaciones me encienden el alma?

¿Qué era lo que más disfrutaba de mi niñez?

¿Qué es lo que más me apasiona?

Mis motores

¿Qué mensajes siento que debo compartir?

¿Qué injusticias me mueven el corazón?

¿Qué haría si no tuviera que trabajar por dinero?

Mi huella

¿Qué me hace sentir viva, expansiva y plena?

¿Cómo me gustaría ser reconocida?

¿Qué me gustaría experimentar en esta vida?

Ejercicio 4

✦ Redacta tu propósito

Es momento de definir cuál es tu razón de ser, tu “por qué” en esta vida. Esto te permitirá tener un norte claro, pero sin la idea de que sea una meta, sino convertirlo en tu principal motor para avanzar hacia una vida más auténtica. Cuando necesites recordar para qué estás haciendo lo que haces o te sientas perdida, vuelve a esta página.

Los cuatro elementos que definiste en el ejercicio anterior, te revelan para qué estás aquí en esta vida. No para “hacerlo todo perfecto”, sino para vivir alineada con lo que te nutre, te expande y te conecta.

Ahora es momento de filtrar, limpiar y elegir las respuestas que más resuenen contigo y quieras reflejar en tu propósito.

Mis dones

La chispa de mi alma

Mis motores

Mi huella

Ha llegado el momento de redacta tu propósito, puedes seguir esta propuesta y amoldarla a tu manera para que la sientas motivadora, soñadora y concisa. Te recomiendo hacer un primer borrador con este formato y luego darle forma propia para que puedas recordarlo fácilmente y resuene contigo.

*“Estoy aquí para **[poner en práctica mis dones]** y poder **[la chispa de mi alma]**, para estar al servicio de **[motores]** y vivir una vida **[mi huella]**.”*

Te dejo algunos ejemplos:

“Estoy aquí para crear espacios creativos desde mi sensibilidad artística y poder inspirar a otros a reconectar con su alma, para estar al servicio de la transformación interior femenina y vivir una vida abundante y creativa.”

“Estoy aquí para liderar desde la autenticidad y poder dar voz a lo que otras temen decir, para estar al servicio de una sociedad más justa y vivir una vida libre y valiente.”

Redáctala aquí:

Ejercicio 5

✦ **Conecta con tu “yo del futuro”**

Para este último ejercicio, necesitarás la meditación guiada que he creado. Accede a ella aquí:

🔗 **Meditación guiada final**

Escribe aquí los mensajes que te dejó tu versión cuántica del futuro:

Si sientes que el mensaje no tuvo demasiada claridad o deseas profundizar, te invito a dibujar libremente luego de la meditación para ver qué sucede:

Brenda 
Basurto