

CUERPO + MENTE + ESPÍRITU

TIPS:

1. Te regalo algunas preguntas para iniciar hoy mismo la planificación de un nuevo ciclo en tu vida:

- **¿Qué logro** conseguí en este último año del que me sienta orgullosa/o?
- **¿Cuáles son** mis asignaturas pendientes, que quisiera lograr en este año que comienza?
- **¿Qué necesito** imperiosamente vaciar de mi mochila



para comenzar un año de manera más liviana?

- **¿A quiénes** no les transmití lo importantes que son

para mí?

- **¿Qué nuevas emociones** quiero desplegar este año para mi vida.

TIPS 2...

Para finalizar, y teniendo en cuenta que para abrir nuevos ciclos es imprescindible estar abiertos al cambio, les regalo esta estrofa de la canción "Todo cambia": "Cambia lo superficial, cambia también lo profundo, Cambia el modo de pensar, cambia todo en este mundo. Cambia el clima con los años, cambio el pastor su rebaño, Y así como todo cambia, que



yo cambie no es extraño. Cambia el más fino brillante de mano en mano su brillo, Cambia el nido el pajarillo, cambia el sentir un amante. Cambia el rumbo el caminante aunque esto le cause daño, Y así como todo cambia, que yo cambie no es extraño. Cambia todo cambia, Cambia todo cambia, Cambia todo cambia, Cambia todo cambia...".



Una manera de hacerlo muy poderosa de hacerlo a través de dos fuerzas internas: la conciencia y la intención: una poder observar cómo estamos en nuestras vidas, y dos focalizar desde la mente y el corazón hacia dónde me quiero dirigir

IGNACIO TRUJILLO
Coach ontológico y director
de Consultora Alas

Comienza un nuevo año, y con él la necesidad de hacer un balance sobre lo que logramos en el año anterior, y sobre lo que nos quedó pendiente. Es necesario identificar dónde estamos parados, a fin de predisponernos para abrir nuevos ciclos, y una manera muy poderosa es hacerlo a través de dos fuerzas internas: la conciencia y la intención.

La conciencia es "darnos cuenta", es poder observar cómo estamos hoy en nues-

tras vidas, es descubrir que todo lo que nos sucede alrededor es en mayor o menor medida un reflejo de quienes estamos siendo. Lo que esté ocurriendo en nuestro mundo exterior e interior siempre guarda estrecha relación, tanto si nos gusta como si nos disgusta. La conciencia es poder dar ese salto en la manera que tenemos de hacer las cosas, a fin de encontrar nue-

vas formas para obtener resultados diferentes.

La intención, en cambio es focalizar desde la mente y el corazón (ambos unidos, ya que uno de los dos solos no alcanza) hacia dónde me quiero dirigir, es más que un objetivo, ya que la intención incluye a los objetivos pero los trasciende, es incluir cómo me quiero sentir, de qué manera y con quiénes deseo estar al cum-

plir los objetivos. La intención es sembrar y luego esperar a que el tiempo de sus frutos, pero las intenciones se siembran todos los días, a través de pensamientos, emociones, imágenes y sensaciones. Y luego, continuo con mi vida confiando en que en el tiempo perfecto los deseos comenzarán a materializarse.

Conciencia para saber quién soy e intención para

saber hacia dónde y cómo voy. Dos fuerzas internas que nos ayudarán a planificar un año con amor, pasión y alegría.

Y para que esto suceda, es importante también vaciar la mochila del año anterior. Vaciarla de las conversaciones internas que nos dañaron, de las relaciones que nos restaron, de las emociones donde caímos presos

• **¿Qué placeres no me he regalado, y que sería interesante hacerlo como un ritual de bienvenida al Año Nuevo?**

“Abriendo nuevos ciclos”

una y otra vez. Vaciar la mochila del año que se fue es predisponernos a comenzar nuevos ciclos más livianos, sin estar mirando por el espejo retrovisor de la vida, sintiéndonos frescos y listos para tomar el futuro como algo nuevo, y no como una repetición del pasado.

Entonces, si vaciaste tu mochila, si ampliaste tu conciencia y desplegaste tu intención, este nuevo año, te aseguro, no se parecerá a ningún otro que hayas vivido, porque hiciste los cambios esenciales para que la alquimia de la vida se ponga en funcionamiento. Y eso es mágico, porque es cuando "casualmente" comienzan a aparecer oportunidades donde antes no había, se acerca gente más afín a nuestra vida y se alejan quienes entorpecían el camino.

info@alaszvenezuela.com /
Twitter:@AlasVenezuela /
Facebook: AlasVenezuela