



Clave 2 – Sueña Con el alma

*“Saber como te quieres sentir
es una de las certezas más poderosas que puedes tener.
Aprender a generar estos sentimientos
es uno de los mayores poderes que puedes activar en tu vida!
Danielle Laporte”*

ELIGE COMO TE DESEAS SENTIR TU VIDA

Mira tus deseos a los ojos. Escucha tu corazón. Pon oído a tu alma. Deja que tu sabiduría interior te muestre como realmente desea sentir la vida. Aquí van algunas ideas. Elige las que más resuenen en ti.

SUPER EMOCIONES QUE CAMBIARÁN TU VIDA

Sentirme Inspirad@. Confiar en mi mism@. Viv@. Realiz@. Llen@ de energía. Con poder. Plen@ de amor. Fluyendo en abundancia. En comunión con la vida. Vital. Vibrante de energía. Renovad@. En paz. Apasionad@. Delicios@. Activ@. En contacto con mi ser. Despiert@. Calmad@. Relajad@. Como un sol naciente. Conectad@. Audaz. Atrevid@. En equilibrio. Confiad@. Feliz. Encontrando todo lo buscado. Sin límites. Infinit@. Aliviad@. Siendo un@ seguidor de felicidad. Libre. Sin miedo. Valiente. Apasionad@ por lo que hago. Brillante. Oro. Aliviad@. List@. Expansiv@. Valorad@. En abundancia. Sexy. Fuerte. Elegante. Imparable. Interesante. Complet@. En reconocimiento. Asertiv@. Expresando mi verdad. Auténtic@. Fluyendo. Enter@. Eufóric@. Pacífic@. Generos@. Genuin@. Consciente. Aquí y ahora. Elevad@. Motivad@. Maravillos@. Creativ@. Exótic@. Maravillosamente agradecid@. Valoro mis capacidades. Con visión. Con asombro de la vida. Cuidad@. Content@. Capaz de decir esto es exactamente lo que quiero. Balancead@. Sólid@. Con fundamento. Liger@. En amor incondicional. En propósito. Clar@. Magistral. Con sentido. Divertid@. Alegre. Conectad@ con la



Clave 2 – Sueña Con el alma

mejor versión de mí. Sintiendo totalmente mi cuerpo. Con grandes apoyos. Guiad@. En compasión. Centrad@. En aventura. Con talento. Vigoros@. Plácid@. Dulce. Seren@. Excitad@. Lanzad@. Que puedo hacerlo todo. Que genero atracción. Con visión interior. Fluyendo en amor. Determinación. Con pasión por la vida. Elegante. Como un Guerrer@. Que realmente importo. Dinamismo. En mi camino. Con entusiasmo. Con determinación. En plenitud. Lograr lo imposible. Alimentad@ por la vida, Expresiv@. En movimiento con mi cuerpo. Imbatible. Con fortaleza interior. Serenidad. Capaz de superar todos los retos. Perfectamente centrad@ y en paz. Con disciplina. Con tiempo para mi vida. Imparable. Positiv@. Apreciad@. Livian@. Fuerte en todos los aspectos. Alinead@ con mi yo superior, En la cima del mundo. Divin@. Visión profunda. Centrad@ en el corazón. Llen@ de posibilidades. Disfrutando de la vida. Éxitos@. Liderad@ por Dios. Liderad@ por la magia del universo. Orgullos@ por ser quien soy. Asertiv@. Complet@. Jugueton@. En florecimiento. Delicada@. Segur@ para arriesgarlo todo. Maravillos@. Saludable. Descansad@. En altruismo. Dueñ@ del guion de mi vida. Viviendo en propósito. Sensual. Aceptad@. Independiente. Joven. Comprometid@. Jubilos@. Sin preocupaciones. Incondicional. En mi viaje. Gratitude. Prósper@. En altruismo. Auto control. Familiar. Que me merezco lo mejor. Salvaje. Maravillos@. Proactiv@. Unión. Visionari@. Servicio. Diligente. Ampli@. Enfocad@. Alinead@. Enraizad@. Aterrizad@. Divinamente radiante. Estimulad@. Osad@. Intrépid@. Fascinad@. Intim@. Extraordinari@. Diligente. Con fe. Llen@ de esperanza. Con respeto. Con orgullo por mi mism@. Satisfech@. Romántic@. Considerad@. Amable. Con confianz@. Original. Campeon@. Eficiente. Confortad@. Triunfal. Bendecid@. Victorios@. Magnífic@. Responsable. Ser el/la mejor. Sentir empatía con los demás. Que hago parte de un todo. Claridad mental. En comunidad. Prudente. Dar lo máximo y lo mejor de mi mism@. Constancia. En mejora continua. Ser humilde. Con intuición. Contribuyo al mundo. Rapidez de decisión. Curios@. Eficiente. En disfrute. Excelencia. Soy inteligente. Emoción. Sencillez. Ser just@. Con templanza. Bondados@. En crecimiento continuo. Persistente. Honest@. Ingenios@. Perspicaz. Leal. Haciendo la diferencia. En merecimiento. Ordenad@. Práctic@. Ágil. Sensible. Ser



Clave 2 – Sueña Con el alma

guia. Ser ejemplo. Inventiv@. Realizad@. Autosuficiente. Espontane@. Tolerante. Imaginativ@. Próspera.

QUÉ VAS A HACER PARA SENTIRTE MÁS ASÍ?

Tú no vas por la meta. Tú vas por lo que esperas 'sentir' al llegar allí. Lo que te mueven es una emoción, un sentimiento, un deseo, una fuerza vital que se expresa en ti. Aquí lo hemos llamado súper –emoción.

Lo hemos hecho al revés. Planeamos metas y objetivos con base en las expectativas de otros o la receta de éxito de moda y 'tenemos la esperanza' de sentirnos bien con ello.

Aquí vamos a hacerlo de 'adentro hacia fuera'. Qué tal si primero tienes claro como te quieres sentir, qué quieres que inspire tu vida, qué es lo que activa tu alma? y luego si identificas las acciones, metas u objetivos que están alineados con ello?

Qué tal si descubres tus súper emociones primero y luego dejas que te guíen sobre lo que quieres manifestar en tu día, tu semana y tu año?



Clave 2 – Sueña Con el alma

Estilo de vida & Diversión Mi súper emoción es: _____	Metas / acciones qué voy a hacer para sentirme así:
Carrera & Trabajo Mi súper emoción es: _____	Metas / acciones qué voy a hacer para sentirme así:
Dinero & Finanzas Mi súper emoción es: _____	Metas / acciones qué voy a hacer para sentirme así:
Salud & Bienestar Mi súper emoción es: _____	Metas / acciones qué voy a hacer para sentirme así:
Familia & Amigos Mi súper emoción es: _____	Metas / acciones qué voy a hacer para sentirme así:
Amor & Romance Mi súper emoción es: _____	Metas / acciones qué voy a hacer para sentirme así:



Clave 2 – Sueña
Con el alma

Crecimiento & Espiritualidad Mi súper emoción es: _____	Metas / acciones qué voy a hacer para sentirme así:
--	--



Clave 2 – Sueña Con el alma

APRENDIZAJE CLAVE 2

¿Cuál ha sido el mayor regalo y aprendizaje en este módulo?

A partir de lo aprendido en esta clave, ¿cuál sería la acción más amorosa que podrías aplicar en tu vida ahora?