

MARINA FERRETTI
ACTIVACION CONSCIENTE



La llave de
TU BIG BANG



CÓMO DAR EL PRIMER PASO PARA QUE TU
PROPÓSITO COMIENZE A CREARSE

HACER LO QUE SUEÑAS,
NO ES SER EGOÍSTA.
ES HONRAR EL SER
ÚNICO QUE ERES.

POR ESO, ES
IMPORTANTE SABER QUÉ
QUIERES CREAR Y POR
QUÉ.

ESTA GUÍA TE AYUDARÁ
A IDENTIFICAR ESE
PROPÓSITO.

ALGUNOS CONSEJOS

1. Reserva un tiempo para TI. Priorizarse es el primer paso para cambiar tu vida.
2. Lee detenidamente cada frase. Respira, ve más lento que tu mente.
3. Completa cada renglón sin saltarte ningún paso.

hay dos
razones por
las cuales
las
personas
no hacen
lo que
desean

1. No tienen claro
qué es lo que
quieren

2. No se creen
capaces o
merecedoras

ANALICEMOS cada caso

1. No tengo claro qué quiero

Tal vez tienes muchos objetivos y prioridades que compiten entre sí.

Cuando quieres hacer TODO,
¿cómo podrías enfocarte en tu propósito?

decidir lo que quieres

es el primer paso
para lograrlo

2. Sé lo que quiero, pero es demasiado "grande"

Sabes lo que quieres, pero crees que es demasiado "irreal".

Las dudas y los miedos te invaden: ¿Y si no tengo lo necesario para hacer realidad este sueño? ¿Y si lo logro, pero a costa de lo demás?

El fracaso y el éxito pueden ser igual de aterradores.

los Pensamientos como:

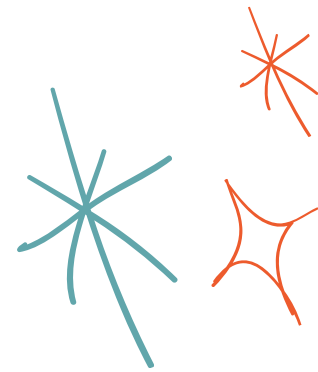
"¿Esto es todo?" o
"¿Realmente estoy
haciendo lo que debería
con mi vida?"

son un mensaje de tu
alma

PERO PERMANECER INDECISO TIENE UN COSTO

Estás pagando con tu tiempo,
...con tu vida. Entonces:

- X te sientes perdida o desanimada, con una sensación de no estar donde "deberías" estar.
- X tienes Dificultad para priorizar tu tiempo porque no sabes qué es lo más importante.
- X te Mantienes ocupada constantemente, pero sin lograr una vida plena.
- X Vives agotada e irritada, e incluso tienes ganas de dejarlo todo.




SI TODO ESTO TE
SUENA FAMILIAR,
ESTÁS EN EL LUGAR
ADECUADO.

EN MINUTOS ABRIRÁS
LA PUERTA A LO QUE
MÁS ANHELA
TU ALMA HOY

Y DESCUBRIRÁS
CÓMO
COMENZAR A HACER
REALIDAD
TU PROPÓSITO


AHORA BIEN, ¿CÓMO SERÍA SI TU ALMA SUPIERA
HACIA DONDE VA?

Sabrías exactamente
en qué enfocarte
sin
procrastinar
ni
autoexigirte.



Tomarías decisiones
con rapidez y
confianza.

Establecerías
límites sanos con
los demás
para proteger tu
tiempo y cumplir
tu
propósito.



Te despertarías cada día
con energía, visión y
entusiasmo.

Sentirías una profunda
paz interior, aunque
algunas cosas fallen.



Entonces,
es hora de cambiar!!!

Paso 2: Crea tu lista corta de DESEOS

Ahora que has anotado todos tus sueños, vamos a averiguar cuáles resuenan más contigo.

Mira de nuevo tu lista. ¿Qué sueños hacen que tu corazón lata más rápido? ¿Cuáles se sienten alineados con quién eres hoy y tu visión del mundo?

Ahora elige los que más te atraigan, márcalos y escribe los tres principales aquí abajo.

Recuerda, los sueños que te atraen pueden variar desde los más simples hasta los más profundos.

¡No juzgues! Simplemente marca lo que más energía te genere.

No te preocupes, nadie verá esto excepto tú.

En esta etapa de mi vida, mis 3 anhelos principales son...

1.

2.

3.

La llave de
TU BIG BANG

Ahora hazte estas preguntas,
tómate el tiempo necesario para reflexionar en
profundidad cada respuesta.

ESCRIBE TU RESPUESTA:

X

• ¿QUÉ TEMES QUE SUCEDA SI LO INTENTAS Y FALLAS?

X

• ¿CUÁL ES TU EXCUSA FAVORITA PARA POSPONER ESTOS SUEÑOS?

X

• ¿QUÉ TEMES QUE SUCEDA SI LOGRAS ESTOS OBJETIVOS?

X

• ¿QUÉ TE HA DETENIDO DE REALIZAR ESTOS SUEÑOS HASTA AHORA?

X

• ¿QUÉ CREENCIAS LIMITANTES, SOBRE TI MISMO, LOS DEMÁS O EL MUNDO,
SE HAN INTERPUESTO EN TU CAMINO?

AHORA VIENE LA MEJOR PARTE...

Vuelve a tus respuestas anteriores, tacha cada creencia negativa o limitante, y escribe "¡¡¡FALSO!!!" al lado de cada una.

Una parte más profunda y sabia de ti ya sabe que esas creencias son falsas. Así que, táchalas una por una y escribe ¡FALSO! Verás qué bien se siente...

¿Listo? Ahora, toma cada creencia negativa y reescríbela en una perspectiva opuesta agregándole una RUTA DE SOLUCION

Por ejemplo, "No tengo suficiente experiencia para empezar un negocio" se convierte en "Puedo invertir en capacitación y ganaré experiencia a medida que avance."

No importa si las nuevas afirmaciones no se sienten verdaderas. Estamos dándole a tu cerebro una idea o plan de cómo lo harás. Reemplazarás tu auto-diálogo negativo con posibles soluciones (algo que tu mente ama) y verás cómo empiezas a ver la manera de cambiar tu realidad.

Ahora reescribe tus limitaciones más importantes como desafíos que eres capaz de resolver:











PASO 4: ELIGE UN PROPÓSITO EN EL QUE ENFOCARTE (POR AHORA)

Es hora de tomar tu decisión. Es esencial que elijas SOLO UN sueño significativo por ahora. No tres. Ni dos. Sólo UNO.

Practica tu capacidad para enfocarte y elegir. Al hacerlo, cultivarás una fortaleza mental y respeto personal que te ayudarán a lograr este y TODOS tus objetivos futuros. Por favor, por ahora no intentes empezar varios propósitos a la vez. Es una receta para la frustración y el fracaso.

No vas a equivocarte. La única decisión equivocada es negarte a elegir.

Mira tu lista de sueños del Paso 2, y escribe cuál de esos sueños te genera más energía, emoción y compromiso en esta etapa y etapa de tu vida.

MI PROPÓSITO N° 1,
CON EL QUE ESTOY
100% CONVENCIDA
DE HACER REALIDAD AHORA, ES...

ANTES DE SEGUIR
¡HAZ UN RÁPIDO CHEQUEO EN
TU INTUICIÓN!
¿Cómo se siente escribir este sueño
N°1
y decirlo en voz alta?

- ✓ ¡Se siente liberador, expansivo y energizante!
¡Entonces, vamos a convertir esa energía en acción!
- ✗ Uuufff, no sé...
¡No te exijas! Puedes elegir un propósito más pequeño. Lo importante es demostrarte que puedes lograrlo. Luego irás por más.

your strengths.

PASO 5: CONVIERTE TU PROPÓSITO EN ACCIÓN

Recuerda: soñar es poderoso, pero las acciones crean la realidad.

Entonces, piensa una acción que te haga sentir BIEN y que puedas tomar ahora mismo para DEMOSTRARTE que vas en serio. ¡Tiene que ser pequeña... pero algo que te haga levantarte de tu silla y moverte!

Ej: Organizar tu escritorio, hacer abdominales, lavar la vajilla, hacer estiramientos, preparar el té o café que te gusta... lo que sea que te haga sentir bien...

EL PASO PEQUEÑO QUE VOY DAR YA ES...



AHORA DEJA DE LEER ESTA GUÍA Y HAZLO SIN APURARTE.
HABLO EN SERIO.
NO TENDRÁ SENTIDO SI TE SALTAS ESTE PASO.
TE ESPERO!



¿CÓMO TE SIENTES?
VERÁS QUE MOVERTE, LO CAMBIA TODO.

APROVECHA ESA ENERGÍA Y
ESCRIBE AQUÍ 3-5 PASOS MUY PEQUEÑOS
PARA ACERCARTE A TU PROPÓSITO
EN LOS PRÓXIMOS 10 DÍAS.

MIS SIGUIENTES PASOS PARA LOS PRÓXIMOS 10 DÍAS SON:

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

La llave de
TU BIG BANG

Listo? Lo hiciste?

FELICITACIONES!!! Ahora tu PROPÓSITO SE CONVIRTIÓ en una nueva y NACIENTE REALIDAD.

Haz creado tu propio BIG BANG.

Desde el código irremplazable que eres empiezas a activar tu propósito.

Ahora tu compromiso contigo es ALIMENTAR ESA NUEVA REALIDAD.

Es pequeña, pero es también poderosa y tiene todo para CRECER.

Si tu propósito te parece pequeño o grande, no importa, darás TODOS LOS PASOS PARA TRANSFORMARLO EN REALIDAD.

Lo que enciende tu corazón y te hace sentir viva es lo que debes priorizar.

Su papel es guiar el desarrollo de tu vida. Escúchala. Sigue tus inclinaciones únicas, no importa las opiniones ajenas, sólo debe tener sentido para ti.

Y recuerda, la cantidad de pasos que tengas que dar para llegar a
CONCRETAR TU REALIDAD,

habla del tamaño de tus SUEÑOS.

No te desanimes, si algo parece difícil,
ES PORQUE ES UN DESEO GRANDE DE TU ALMA.

YA SABES CUÁL ES TU PROPÓSITO, Y HAZ DADO EL PRIMER PASO.

Ahora viene lo más desafiante: CULTIVARLO, convertirlo en algo que realmente transforme tu vida. Ya lo sabes, no es mágico, en el trayecto habrá desafíos. Pero serán tesoros escondidos en el camino a tus sueños, aprendizajes para hacerte brillar aún más.

Toma un descanso y luego completa la Brújula de Activación para planear tu siguiente año.

Ahora bien, si quieres asegurarte que tu NUEVA CREACION se active YA, tienes también esta posibilidad.



CONSULTA 1:1
CON MARINA

MERECES DEJAR DE ESFORZARTE, DISFRUTAR EL CAMINO Y QUE TU REALIDAD REFLEJE EL TAMAÑO DE TU PROPÓSITO.

NOS VEMOS DEL OTRO LADO DE TUS SUEÑOS