GPS del Despertar

Descubre qué tan conectado estás contigo mismo

aunque todo parezca estar bien...

Aarón Pérez & Sandra Pérez



No estás perdido... solo estás lejos de ti

Índice

01 Presentación
02 Introducción
03 Instrucciones
04 Narrativa Interna
05 Presencia
06 Propósito
07 Resultados
08 Reflexión Final
09 Cierre
10 Conexión

Quiénes somos



Aarón Pérez



Sandra Pérez

&

Lo que estás viendo aquí no nació de una idea…nació de una experiencia. Hubo un momento en el que, aunque muchas cosas estaban "bien"…algo no terminaba de encajar. No había una crisis evidente. Pero sí una sensación difícil de explicar. A partir de ahí comenzó una búsqueda. Una que no empezó afuera… sino hacia adentro.

Venimos de la ingeniería. De entender el mundo desde la lógica y la estructura. Pero en el camino nos dimos cuenta de algo: hay cosas que no se resuelven pensando… se comprenden viviéndolas.

Aaron comenzó su camino explorando Un Curso de Milagros, el coaching y la neurociencia. Sandra, desde el acompañamiento emocional, el coaching, el Hula y el trabajo con la coherencia del corazón.

Y aunque los caminos fueron distintos…la pregunta era la misma: ¿Qué me está pasando…y por qué no sé cómo nombrarlo?

Este espacio nace de ahí. No para decirte qué hacer. Sino para acompañarte a observar lo que ya está en ti.

Porque creemos que el autoconocimiento no es encontrar algo nuevo… es dejar de estar lejos de ti.

Antes de comenzar

Esto no es un test.
No hay respuestas correctas ni incorrectas.
No hay puntaje que te defina.

Esto es una pausa.

Un momento para detenerte en medio del ruido y preguntarte, con honestidad y sin juicio:

¿Qué tan cerca estoy de mí?

No buscamos diagnosticarte. Buscamos que te observes. Que notes. Que respires entre pregunta y pregunta.

Piensa en esto como un espejo suave: no juzga, solo refleja.

Cómo usar esta guía

Lee cada afirmación con calma.
Responde con un número del 1 al 5 según qué tanto resuena contigo en este momento.

No pienses demasiado. La primera respuesta suele ser la más honesta.

No respondas perfecto... responde honesto

1 Nunca o casi nunca

2 Pocas veces

3 A veces

4 Con frecuencia

5 Siempre o casi siempre

Lo que te dices cuando nadie escucha

Tu voz interior tiene un tono. ¿Lo has notado?

La forma en la que te hablas...muchas veces define cómo vives

- 1. Cuando cometo un error, me hablo con compasión. _____
- 2. Reconozco mis logros sin minimizarlos. _____
- 3. Mi diálogo interno me impulsa más de lo que me frena. _____
- 4. Puedo distinguir mi voz de las voces que heredé. _____
- 5. Me permito no tener todo resuelto. _____
- 6. Cuando algo sale mal, no me defino por ello. _____
- 7. Soy capaz de cuestionar mis propias creencias. _____
- 8. Me trato como trataría a alguien que quiero. _____

El arte de estar donde estás

¿Cuántas veces tu cuerpo está aquí, pero tú no?

no solo importa lo que haces...sino desde dónde lo estás viviendo

- 1. Puedo estar en silencio sin sentir incomodidad. _____
- 2. Noto las señales de mi cuerpo antes de que se vuelvan urgentes. _____
- 3. Cuando converso, estoy realmente presente. _____
- 4. Puedo soltar el celular sin ansiedad. _____
- 5. Disfruto momentos simples sin necesitar estímulos. _____
- 6. Sé cómo se siente mi cuerpo cuando estoy en paz. _____
- 7. No necesito llenar cada espacio vacío con actividad. _____
- 8. Puedo observar un pensamiento sin engancharme. _____

El camino que te llama

No se trata de encontrar tu propósito. Se trata de dejar de huir de él.
no se trata de tener todas las respuestas... sino de dejar de ignorar lo que ya sientes

- 1. Siento que mi vida tiene una dirección clara. _____
- 2. Lo que hago cada día tiene sentido para mí. _____
- 3. Puedo distinguir entre lo que quiero y lo que me dijeron que quisiera. _____
- 4. Me permito cambiar de rumbo sin sentir que fracasé. _____
- 5. Hay algo que me mueve más allá de la obligación. _____
- 6. Siento coherencia entre lo que pienso, digo y hago. _____
- 7. No necesito validación externa para sentirme en camino. _____
- 8. Confío en mi proceso aunque no vea el destino. _____

Tu mapa interior

Suma tus respuestas de cada bloque y observa dónde te encuentras.

32-40 Conectado y consciente

Estás cerca de ti. Hay coherencia entre lo que sientes y lo que vives. Sigue cultivando esa escucha.

24-31 Funcional pero desconectado

Avanzas, cumples, produces. Pero algo dentro pide una pausa. No lo ignores.

16-23 En automático

Tu vida funciona por inercia. Hay ruido interno que has normalizado. Este es un buen momento para detenerte.

8-15 Desconectado

Hay una distancia importante entre quien eres y cómo vives. No es un juicio: es una invitación a volver.

Lo que estás viendo aquí no es casualidad...es la forma en la que te estás relacionando contigo y con tu vida

¿Por qué te pasa esto?

Lo que estás viendo aquí no es casualidad. No es que "estés mal"...ni que te falte hacer algo más. Hay algo más profundo.

Tu forma de sentir, pensar y reaccionar no ocurre al azar. Es la manera en la que has aprendido a interpretar lo que te pasa.

Cada vez que vives algo, tu mente no solo observa... también anticipa.

Toma información de tu historia, de lo que aprendiste, de lo que has sentido antes...y con eso construye una "versión" de la realidad. Y a partir de esa versión... reaccionas.

Por eso, muchas veces no respondes a lo que realmente está pasando... sino a la forma en la que lo estás interpretando.

Y mientras esa forma no cambie...la experiencia tiende a repetirse.

Una última pregunta

No vamos a darte una respuesta.
No vamos a decirte qué hacer.

Solo queremos dejarte con esto:

¿Qué pasaría si te permitieras sentir lo que ya sabes?

¿Qué cambiaría si dejaras de huir de tu propia verdad?

No necesitas arreglar nada.
Solo necesitas dejar de mirar hacia otro lado.

El camino no empieza cuando encuentras respuestas.
Empieza cuando dejas de evitar las preguntas.

Y tal vez...no necesitas hacer más...sino empezar a ver diferente

Esto no termina aquí... esto apenas comienza

Gracias por regalarte esta pausa.

Sigue explorando

Si esto resonó contigo, probablemente no es porque necesites más información.

Sino porque estás listo para entender lo que te está pasando, puedes seguir explorando este camino con nosotros.

Instagram

@aaronperezcoach

WhatsApp

528333857691

Instagram Sandra

@coachsandraperez

aaronperezcoach.com