

"Despierta tu Bienestar: Un viaje para mujeres hacia una Vida Plena "



¡HOLA!



En primer lugar deseo darte la bienvenida a mi Comunidad y agradecerte por sumarte a ella y por descargar esta guía que he preparado con tanta ilusión. Todo lo que aquí encontrarás te permitirá darte cuenta de la armonía que hay en las diferentes áreas de tu vida y encontrarás claves y sugerencias que te ayudarán en este despertar hacia la vida plena que deseas vivir.

Yo soy Karla Schlebach, fundadora de Comunidad Holística Ubuntu, psicoterapeuta especializada en desarrollo humano y guía de círculos de mujeres.

He dedicado buena parte de mi vida a acompañar a otras mujeres en sus procesos de transformación para que consigan reconectarse consigo mismas, retomando el poder de su vida y siendo las protagonistas de su historia, esto a través del autoconocimiento, sanación emocional y desarrollo personal.

En esta guía he incorporado varios ejercicios prácticos, preguntas y reflexiones que te ayudarán a tomar una conciencia más profunda de tu bienestar para que logres tener una vida armónica y plena.

¿Comenzamos este viaje juntas?

Un fuerte abrazo,
Karla Schlebach



"Despierta tu Bienestar: Un viaje para mujeres hacia una Vida Plena "

En esta guía para reconectar con nuestro bienestar en todas las áreas de la vida iremos transitando a través de cada una de las esferas del bienestar, respondiéndonos preguntas y reflexionando en nuestra situación actual, te doy recomendaciones y algunas actividades a realizar para que puedas alcanzar esa plenitud y bienestar que tanto deseas.

Todos los seres humanos necesitamos tener un equilibrio en nuestra vida y de pronto, con el ajetreo de ésta, nos encontramos corriendo cada día en algunas actividades y dejando otras de lado por falta de tiempo, a veces por falta incluso de conocimiento o consciencia de la importancia que tienen en nuestras vidas.

En esta guía te quiero proponer, primero que nada, el darte cuenta de cómo está tu vida hoy y poder así tomar acciones para armonizarla en la medida de lo posible.

Día a día, paso a paso, construyendo una vida plena y feliz, en donde te sientas en armonía, dándote tiempo y la oportunidad de cubrir todas esas necesidades que tienes y te permitas vivir la vida que deseas y mereces.

Regálate un tiempo para ti, ve leyendo y respondiendo con toda tu honestidad y amor hacia ti misma, es un trabajo profundo que te llevará a reflexiones interesantes y a tomar conciencia de aspectos importantes de TU vida, ¡eres lo más importante en este mundo!

Toma una libreta y una pluma, sírvete algo rico para tomar y ... ¡comencemos!

**"Despierta tu Bienestar:
Un Viaje Para Mujeres hacia una Vida Plena "**



Esfera Corporal

Del 1 al 5 ¿cómo consideras que estás en este momento de tu vida en este plano? Siendo 1 con poca actividad / muy mal y 5 con mucha o suficiente actividad / muy bien. Anota cada pregunta en tu libreta y coloca el número que corresponda a un lado.

¿Ejercitas tu cuerpo?

¿Comes saludable?

¿Duermes suficiente?

¿Tienes momentos de descanso y relajación?

¿Cómo se encuentra tu salud?

Observa los números que anotaste y reflexiona qué está pasando si tienes números bajos, es por falta de tiempo, de disciplina, ¿qué necesitas para equilibrar esta esfera?

Ahora responde estas preguntas en tu libreta:

¿Qué si estás haciendo para cuidar tu salud?

¿Qué te hace falta para sentirte en equilibrio en la esfera corporal?

TOMANDO ACCIÓN:

Elige una de las cosas que necesitas y/o quieras en este momento para estar mejor en la esfera corporal y toma el compromiso contigo misma de comenzar a llevarlo a cabo a partir de mañana.

"Despierta tu Bienestar:
Un Viaje Para Mujeres hacia una Vida Plena "



Esfera Emocional

Copia en tu libreta la lista que ves a continuación y realiza el siguiente ejercicio, responde tranquila y con honestidad; recuerda que estamos hablando de temas profundos y es importante darte tu tiempo.

Escribe el número 1 en la emoción que te es más fácil contactar, sentir y 5 en la que menos, 2 en la que sigue en cuanto a facilidad, 4 en la que sigue que es más difícil y 3 en la que queda.

Miedo
Alegría
Tristeza
Enojo
Afecto

Ahora reflexiona un poquito en esto, en las que anotaste 4 y 5 son las emociones en las que tienes que trabajar más, pues al no sentir las con facilidad no se están cubriendo las necesidades que tienen esas emociones, no están cumpliendo su función. Y ¿cuál es la función?

Sentir **miedo** nos ayuda a protegernos.

Conectar con la **alegría** nos vincula con la vida, con la vitalidad.

La función de la **tristeza** es desahogar lo que duele y saber estar contigo misma.

Conectar con el **enojo** nos ayuda a saber poner límites.

Y el **afecto** nos habla de cómo nos vinculamos con los otros.

**"Despierta tu Bienestar:
Un Viaje Para Mujeres hacia una Vida Plena "**

Esfera Emocional

Reflexiona y anota en tu libreta:

¿Qué te hace falta para tener equilibradas tus emociones?

Si no conectas con alguna, ¿qué te detiene?

Ejemplo: Me enseñaron a que "tenía" que ser fuerte y no me permito sentir tristeza o miedo. Reflexiona si eso es útil en tu vida en este momento. Los seres humanos NECESITAMOS sentir de todo, expresarlo, dejar de contener emociones para vivir sanos y en bienestar.

Si conectas demasiado con alguna ¿qué está pasando?

Ejemplo: Siempre estoy triste, ¿qué es lo que necesitas?, ¿qué ha estado pasando en tu vida que estás tan triste y no logras salir de ese bache?, ¿requieres ayuda profesional?, ¿necesitas hablarlo y desahogar tu corazón?, etc.

¿Te quedas enganchada/atorada en la emoción o la liberas rápido?

¿Qué está sucediendo en tu vida, en tu entorno, que te lleva a conectar (o no) con cada emoción?

¿Te permites sentir las o te reprimes?

¿Cómo vives tus emociones?

**"Despierta tu Bienestar:
Un Viaje Para Mujeres hacia una Vida Plena "**

Esfera Emocional

TOMANDO ACCIÓN:

En los próximos días, pon atención en alguna emoción que sientas, date cuenta ¿qué te lleva a sentirla?, ¿qué la detona?, ¿cómo te sientes cuando estás atravesando esa emoción? (duele la cabeza, el estómago, sube la temperatura corporal, siento que me ahogo, etc.)

¿La liberas con facilidad o te quedas ahí? Muchas veces nos quedamos horas, días atrapadas en la emoción y seguimos atoradas y rumiando esa sensación que solo nos lleva a que se convierta en un sentimiento más profundo que no será bueno para nuestra salud, especialmente las emociones que nos parecen difícil de lidiar con ellas o nos mal acostumbramos a vivir en ese estado (enojadas, tristes, con miedo).

No hay emociones malas ni buenas, todas están aquí para que las sintamos, cumpliendo su función y enseñándonos algo. Lo importante es saberlas detectar, darnos cuenta qué pasa cuando las sentimos y qué tan fácil es para nosotros liberarlas. La emoción per-se dura en nuestro organismo alrededor de 3 minutos, somos nosotras quienes decidimos permanecer o no atrapadas.

No expresarlas, no regularlas, no sentirlas nos daña, se convierten en sentimientos complicados de manejar que requerirán ayuda profesional. Inclusive las enfermedades físicas son ocasionadas por nuestras emociones contenidas.

**"Despierta tu Bienestar:
Un Viaje Para Mujeres hacia una Vida Plena "**



Esfera Social

- **Nuestras relaciones afectivas, pareja, familia, amigos, nos dan pertenencia a un grupo que proporciona seguridad, afecto, refugio.**

¿Cómo consideras que son tus relaciones en este momento?

Si lo ponemos con un número, del 1 al 10 ¿cómo consideras que estás en este momento de tu vida en este plano? Siendo 1 muy malo y 10 muy bueno.

¿Tienes relaciones que te enriquecen?

¿Hace falta algo en alguna? ¿Con quién? Reflexiona en cuan nutritivas son las relaciones que tienes, ¿das lo necesario? ¿recibes lo necesario? Algo muy importante en cualquier relación es que ésta sea **ganar-ganar, un equilibrio entre el dar y recibir.**

¿Qué tanto tiempo dedicas a esta esfera? (horas en la semana)

¿Consideras que este tiempo es suficiente para ti o te gustaría invertir más tiempo? Aquí es importante considerar también que sea tiempo de calidad y muchas veces no depende de las horas, puede ser suficiente pocas horas pero siendo muy nutritivas a la relación.

¿Qué tanto te entregas en tus relaciones?

¿Confías en las personas?

¿Tienes un grupo de pertenencia en el que te sientas contenida y apreciada?

**"Despierta tu Bienestar:
Un Viaje Para Mujeres hacia una Vida Plena "**

Esfera Social

TOMANDO ACCIÓN:

De acuerdo a la reflexión que hayas tenido, elige una de estas relaciones y haz lo necesario en los próximos días:

Una llamada al amigo (a) que se tiene en el olvido, decir te quiero a la persona que deseas, agradecer, abrazar, comunicar que necesitas algo de él (ella), lo que sea importante para ti realizar en este momento.

A veces necesitamos tener una conversación profunda con esa persona y decirle qué necesitamos de la relación, deliberar juntos cómo nos sentimos y si hay cosas a mejorar/transformar puede ser el momento ideal para que el vínculo se fortalezca. Quizá no estamos acostumbrados (los seres humanos) a tener estas conversaciones, pero recuerda siempre que la comunicación es uno de los grandes pilares dentro de una relación y que lo mejor es ser honestas y decir realmente cómo nos sentimos (sea súper bien o sea que necesitamos algo), esto normalmente beneficia la relación. Y si el resultado no llega a ser el que deseas, quizá también es un buen momento para darte cuenta que puede ser momento de soltar a esa persona.

Somos seres interdependientes y humanamente necesitamos de los otros, es importante dar y recibir en nuestras interacciones. Es importante sentirnos amadas y valoradas y amar y valorar.

**"Despierta tu Bienestar:
Un Viaje Para Mujeres hacia una Vida Plena "**



Esfera Laboral

Nuestro trabajo, todo aquello que desempeñamos profesionalmente día a día constituye una fuente de crecimiento y desarrollo personal. El sentido de aportar y trascender mediante el desarrollo de nuestras capacidades es ese gran impulso que hace esta esfera muy importante.

Del 1 al 10 ¿cómo consideras que estás en este momento de tu vida en este plano? Siendo 1 muy malo y 10 muy bueno.

¿Estás contenta haciendo lo que haces hoy día?

Tu trabajo, ¿te llena?, ¿te apasiona?

¿Qué necesitas? ¿Te hace falta algo?

En el supuesto que no trabajamos para recibir dinero, **¿harías lo que hoy haces sin percibir un sueldo?**

Esta pregunta va más allá, es profundizar en que tan feliz eres haciendo lo que haces, que si no necesitaras ese sueldo de todas formas lo harías, o simplemente trabajas por dinero aunque no te haga muy feliz lo que haces.

¿Consideras que tu vida laboral es plena?

Lo que haces cada día, ¿es parte de tu propósito de vida?

¿Te ves haciendo lo que haces hoy en un mediano plazo?

Si no es así, ¿qué deseas hacer? ¿qué necesitas para lograrlo?

**"Despierta tu Bienestar:
Un Viaje Para Mujeres hacia una Vida Plena "**

Esfera Laboral

TOMANDO ACCIÓN:

Ponte una meta de lo que deseas desarrollar en esta etapa de tu vida en el tema laboral y cada día trabaja en ella.

Si ya la estás haciendo, continúa. Si no, es momento de plantearte si tu esfera laboral está en armonía con tu propósito y qué puedes hacer para lograrlo.

Piensa en un mediano plazo, incluso reflexiona en un plazo mayor.

¿Te ves en 5 - 10 años haciendo lo que hoy haces?

¿O desearías encaminar tu vida hacia otro lugar? (laboralmente hablando).

Una gran parte de nuestros días los vivimos trabajando, es una buena razón para decidir si estamos haciendo lo que realmente deseamos ¿no te parece?

**"Despierta tu Bienestar:
Un Viaje Para Mujeres hacia una Vida Plena "**



Esfera Intelectual

Todo aquello que nutre nuestra mente está incluido en esta esfera.

Del 1 al 10 ¿cómo consideras que estás en este momento de tu vida en este plano? Siendo 1 muy malo y 10 muy bueno.

¿Qué actividades realizas para menter tu mente activa?

Tu trabajo diario ¿te reta?, ¿te enriquece?

¿Lees, practicas o estudias algo? Si es así, ¿qué es?

¿Hay algo más que te gustaría hacer para mantener activa tu mente?

¿Con qué tipo de pensamientos convives cada día? Positivos, negativos, depresivos, optimistas, alegres, de caos, ilusión, etc. Enlista los que más tengas presente en tu mente cada día.

Nuestro cerebro (neuronas) necesitan tener actividad y nuevos retos, se dice por ahí que incluso tomar un camino diferente al trabajo continuamente, por ejemplo, es una forma de que haga otros enlaces y esto nos mantiene alertas, despiertas.

**"Despierta tu Bienestar:
Un Viaje Para Mujeres hacia una Vida Plena "**

Esfera Intelectual

TOMANDO ACCIÓN:

Busca en tu interior algo que te guste y nutra tu mente y comienza a hacerlo ya, leer cada día un buen libro y que se haga hábito, jugar ajedrez o algún juego que conlleve pensar una estrategia, estudia un idioma, aprende a tocar un instrumento, a cocinar ... piensa en algo que te interese y guste y date un tiempo en la semana para tener esta actividad como parte de tu vida.

El cerebro se acostumbra a lo que hacemos como rutina y es como si ya no se ejercitara, no le cuesta trabajo. Hacer algo diferente ayuda a que haya todas esas nuevas conexiones neuronales para que funcione siempre dando lo mejor.

Hazlo por 21 días seguidos para que se haga hábito y verás que después será parte de tu vida sin ningún esfuerzo.

**"Despierta tu Bienestar:
Un Viaje Para Mujeres hacia una Vida Plena "**



Esfera Espiritual

Es el sentido y trascendencia de vida, conexión, es nuestra unión con el universo y lo divino, con la naturaleza, con nuestras raíces, con nuestro centro, nuestros orígenes, nuestra propia divinidad.

Del 1 al 10 **¿cómo consideras que estás en este momento de tu vida en este plano?** Siendo 1 muy malo y 10 muy bueno.

¿Qué es para ti la espiritualidad?

¿Le das importancia a lo espiritual dentro de tu vida?

¿Tienes alguna práctica? Si tu respuesta es si, anótala y reflexiona qué tanto estás conectando con ella.

¿Te sientes conectada con algo en particular? La luna, la playa, el mar, el bosque...

¿Cómo te sientes cuando conectas ahí? con ese lugar, espacio, cosa.

¿Estás en armonía con tu ser?

Trata de profundizar en tus respuestas, que no solo sean un si o no, busca dentro de ti cómo te sientes realmente con cada pregunta.

**"Despierta tu Bienestar:
Un Viaje Para Mujeres hacia una Vida Plena "**

Esfera Espiritual

TOMANDO ACCIÓN:

Busca en tu interior con qué conectar, hay mil formas: meditación, yoga, agradece cada mañana o noche, caminata diaria en la naturaleza, cocinar, cuidar plantas, darte un tiempo para escuchar música que te relaje y mantenga centrada, bailar ... aquí aplica cualquier cosa que te ayude a estar en tu centro por lo menos 10 minutos al día.

Lograr este balance tiene su grado de complejidad, yo te invito a que te comprometas y lo vayas trabajando paso a paso. A veces estamos muy en una esfera y descuidamos las otras, o solo en 2 o como sea.

El balance en la vida, el bienestar y la plenitud se logran dando un equilibrio entre todas ellas.

Espero que esta guía te haya sido útil y recuerda tenerla a la mano y responder estas preguntas por lo menos 2 veces durante el año para darte cuenta cómo vas avanzando con tu BIENESTAR.

Recuerda, TÚ ERES LO MÁS IMPORTANTE, ¡TU PRIORIDAD! y es indispensable atender cada área de tu vida para vivirla al máximo, en balance y plenitud.