

Yamila Sever



**Construye tu
*Mejor Versión***

WORKBOOK

Contenido

- Introducción
- La Elección
- El Niño Interior
- El Padre, la Madre y el Linaje
- El Yo
- La Integración y el Propósito
- Conclusión

Introducción

¡Bienvenida!

Estás eligiendo tomar acción para construir tu Mejor Versión, y mi intención es guiarte y acompañarte en este proceso.

Vamos a trabajar sobre los 5 pasos que vimos en la clase, así que te invito a tomar un cuaderno y un bolígrafo y dejarlos al lado tuyo, porque la intención es que saques información de tu interior y la registres para poder comenzar a trabajar sobre eso, haciendo consciencia y tomando acción para liberar bloqueos, cambiar patrones y desarrollar tu máximo potencial.

¿Lista?

Yamila Sever



— 01 La Elección —

Tomar acción para sanar te va a ayudar a adquirir nuevas herramientas y aprendizajes para dejar de repetir patrones, y de esta manera poder cambiar tu realidad, transformando el dolor, el malestar y la incomodidad. Estás dando el paso más importante de todos, y en un tiempo te lo vas a agradecer.

Yamila Sever

Actividad

Poné música relajante, bajá la luz, sentate en el piso en postura de meditación o en una silla con tu espalda derecha y las plantas de tus pies apoyadas en el piso, y lleva tus manos al corazón.

Tomate un instante para cerrar tus ojos, respirar profundo unas cuantas veces y conectar con tu centro, con tu chakra del corazón, porque ahí es donde están todas las respuestas.. tomate el tiempo que necesites para bajar el ritmo, y cuando te sientas centrada y relajada, pregúntate internamente:

“¿Qué elijo? .. ¿Miedo o Decisión?” y quedate en silencio para escuchar la respuesta en tu interior.. hacete la pregunta dos o tres veces.. **“¿Qué elijo? .. ¿Miedo o Transformación? .. ¿Miedo o Sanación?”**

Esta respuesta no es algo que vayas a pensar o a suponer, y tampoco es un “No Sé”. Tu verdad es algo que vas a percibir inexplicablemente en todo tu Ser.

Si lográs escuchar en tu silencio interior, te aseguro que la respuesta está ahí, **lo vas a sentir**.

Luego quédate por varios minutos habitando esa Verdad, date el permiso, dejá que se muestre lo que se tenga que mostrar y que pase lo que tenga que pasar.

Habitá por unos minutos tu verdad en tu momento presente.. el tiempo que sientas necesario.. y cuando lo creas suficiente, respirá profundo, retomá el contacto con el Aquí y Ahora, con el lugar en el que estás, y volvé a abrir tus ojos.

Agarrá el cuaderno y anotá la respuesta que se haya revelado, y también todo lo que necesites registrar o sacar de adentro tuyo en este momento. **Tu verdad y tu elección.**

— 02 El Niño Interior

Sanar a tu Niño Interior implica salir de la queja y de la mentalidad de víctima, del reclamo infantil, y dejar de echar culpas afuera por lo que no hay o no hubo.

Hoy estás eligiendo asumir la responsabilidad de cambiar y nutrir en tu interior eso que sentís que te falta, hacerte cargo de tus propias necesidades y tomar las riendas de tu propia vida.

Dentro tuyo están todas las respuestas, solo debes escucharte.



Actividad

Te recomiendo practicar la meditación para observar tus pensamientos, tu diálogo interno, y entrar en conexión con tus emociones más profundas.

Para esto podés acceder a herramientas gratuitas como pueden ser meditaciones guiadas que podés encontrar en YouTube para observar tus propios pensamientos sin juzgar.

Aquí te dejo una opción, pero podés buscar otras, hay miles:
<https://youtu.be/KTq-ITJ7EAY?feature=shared>

Y también te recomiendo el programa de conciencia emocional que realizamos a través de la práctica de Yoga Nidra, especialmente diseñado para esto.

Lo encontrás en mi web:
www.yamilasever.com.ar

Todo lo que surja en tus meditaciones lo podés ir registrando en tu cuaderno o diario personal. Pensamientos, emociones, sensaciones, posibilidades, etc.

03 El Padre, la Madre y el Linaje

Al sanar a tus padres, podrás tomar el potencial de vida que viene de ellos y de todo tu linaje ancestral. Pero para poder tomar ese potencial, primero hay que hacer una limpieza, detectar los patrones y comportamientos de tus padres que no querés repetir, y hacerlo diferente en tu propia vida, asumiendo la responsabilidad como adulto, para vos y para las futuras generaciones.



Yamila Sever

Actividad

Te recomiendo tomar tu cuaderno y hacer dos columnas. En la columna del lado izquierdo vas a poner el nombre de tu madre, y en la columna del lado derecho vas a escribir el nombre de tu padre. No pongas "Mamá" y "Papá", empezá a llamarlos por su nombre.

A continuación, debajo de sus nombres, vas a escribir en cada columna todo lo que rechazas y reclamas de tus padres. Sus actitudes, sus faltas, todo lo que NO te gusta de cada uno de ellos.

Luego, al finalizar este ejercicio, vas a comprometerte a transformar ese dolor y esas faltas desde tu adulto. Esto lo podés hacer escribiendo una carta de manifestación de tu puño y letra, o diciéndolo en voz alta, con tus ojos cerrados y con tus manos en el corazón.

Luego de hacer este ejercicio contame:

¿Cómo se siente asumir ese compromiso con vos misma?

Anotalo también en tu cuaderno, que a esta altura ya se está convirtiendo en un diario de desarrollo personal, ¿no?.



— 04 El Yo —

Trabajar en tu identidad personal te va a permitir definir a la persona en la que te querés convertir, lejos de los mandatos sociales, dejando de lado las expectativas ajenas, dejando de lado el Deber Ser, y dejando atrás también las cualidades de tus padres que no querés repetir.

Acá es cuando elegís quién querés ser en realidad y qué vida querés vivir.

Construir tu Yo individual te permite conectar con todo el potencial para crear esa vida que querés vivir. Potencial que ya existe adentro tuyo, solamente lo olvidaste.

Actividad

Tomá otra hoja del cuaderno y preguntate:

¿Quién querés Ser?

Hacete esa pregunta, **¿Quién quiero ser?**

A partir de ahora y hacia el futuro.

Y anotá todo lo que se te ocurra, todo lo que deseés.

No te limites.

Escribí todas las cualidades y potencialidades que querés que integre tu nueva versión.

Se trata de la **REINVENCIÓN** de tu **YO**.



— 05 La Integración y el Propósito —

Seguramente muchas veces te preguntaste ¿Por qué me pasa esto? Pero.. ¿Alguna vez te preguntaste “Para Qué”? Cada paso que das en la vida y cada experiencia que transitas, positiva o negativa, tiene el potencial de acercarte a tu Propósito. Para esto es importante que puedas mirar cada experiencia con mayor perspectiva y que aprendas a elegir y a transformarte desde el corazón. Al final de cada experiencia, lo importante es que puedas aplicar tu sabiduría profunda en cada aspecto de tu vida, para que puedas vivir una vida en armonía, en felicidad y en salud, y también, para que puedas hacer tu aporte a la humanidad con esa misma sabiduría que hayas adquirido.

Yamila Sever

Actividad

Tomá nuevamente papel y bolígrafo y anotá:

- ¿Cuáles son tus sueños y deseos más profundos, o cuáles eran tus sueños de niña?
Acá no hay límites. El techo es el cielo. Soñá en grande.
- ¿Cuáles eran las cosas que más te gustaba hacer cuando eras niña?
- ¿Cuáles son las cosas que más te gustan y te apasionan hoy?
- ¿Qué estilo de vida querés llevar?
- ¿Cómo te ves de acá a 5 años?

Tratá de ser lo más honesta posible con vos misma al responderte estas preguntas ya que éste será el punto de partida para que tu Alma te guíe a **descubrir tu Propósito**.

Yamila Sever

Conclusión

Construir tu
Mejor Versión

DEPENDE DE VOS

**QUEDA EN TUS MANOS LA DECISIÓN DE HACER
ALGO CON ESTA INFORMACIÓN.**

¿Vamos por más?

www.yamilasever.com.ar