



**WORKBOOK
AUTOCONOCIMIENTO**

2024

“El éxito y el crecimiento personal
nacen del despertarse
y tomar riesgos”

Brigida
BRIGIDA LANZANI

Visión

¿CÓMO MANTENERLA ELEVADA?

Tener una visión clara es el primer paso indispensable de cualquier proceso de manifestación y una de tus grandes responsabilidades como mujer inspiradora.

Por eso, el objetivo de este módulo es que sientas, visualices y escribas con lujo de detalle, cuál es la versión más expansiva y auténtica de tu vida en la que tienes todo lo que deseas?

PARA PODER TRAZAR, LUEGO, UN PLAN INTENCIONAL QUE TE ACERQUE, DÍA A DÍA, EN ESA DIRECCIÓN.

**¡Ejercicio
para
completar!**

Por eso, seguiremos los tres pasos que vimos en el encuentro

Paso 1: Abrir el corazón y conectar con tu visión

Paso 2: Escribirla al detalle y escuchar las resistencias

Paso 3: Vaciar la cabeza y usar la intuición

Paso 1: Abrir el corazón y conectar con tu visión

“Tu visión será clara cuando mires dentro de tu corazón. Quien mira afuera, sueña. Quien mira adentro, despierta” -Carl Jung-

El primer paso es conectarte contigo misma, para que salga muy de adentro tuyo todo lo que quieres manifestar. Este paso es fundamental para diseñar una visión auténtica y no perderte “copiando” a otros.

Tu visión es tuya y de nadie más. Eres la diseñadora de tu vida, así que pregúntate con honestidad:

Visión

¿CÓMO MANTENERLA ELEVADA?

Tener una visión clara es el primer paso indispensable de cualquier proceso de manifestación y una de tus grandes responsabilidades como mujer inspiradora.

Por eso, el objetivo de este módulo es que sientas, visualices y escribas con lujo de detalle, cuál es la versión más expansiva y auténtica de tu vida en la que tienes todo lo que deseas?

PARA PODER TRAZAR, LUEGO, UN PLAN INTENCIONAL QUE TE ACERQUE, DÍA A DÍA, EN ESA DIRECCIÓN.

¡Ejercicio para completar!

Qué es todo lo que vine a crear a este mundo?

Qué experiencias me pide el alma vivir?

Qué estilo de vida deseo diseñar?

Cómo se ve pensar realmente en grande?

Busca un momento y lugar donde puedas estar tranquila por lo menos 20 minutos, sentarte cómoda o acostarte en el piso y viajar al futuro. Puedes escuchar una de mis meditaciones en Spotify bajo mi nombre.



Visión

¿CÓMO MANTENERLA ELEVADA?

Tener una visión clara es el primer paso indispensable de cualquier proceso de manifestación y una de tus grandes responsabilidades como mujer inspiradora.

Por eso, el objetivo de este módulo es que sientas, visualices y escribas con lujo de detalle, cuál es la versión más expansiva y auténtica de tu vida en la que tienes todo lo que deseas?

PARA PODER TRAZAR, LUEGO, UN PLAN INTENCIONAL QUE TE ACERQUE, DÍA A DÍA, EN ESA DIRECCIÓN.

**¡Ejercicio
para
completar!**

Paso 2: Escribirla al detalle y escuchar las resistencias

No es lo mismo dejar la visión en la cabeza . Escribir trae claridad.

Si te dejas llevar sin censuras, en este paso verás cómo las palabras salen de tu mano más rápido de lo que tu cabeza llega a procesar. Y es mágico!

No pienses, sigue escribiendo. No hace falta que quede lindo, ni editado, ni prolijo. Cuanto más fluyas con la escritura, mejor. Es tu energía femenina en su máxima expresión. Sin estructura, crudo como sale de adentro. Lo único importante es que vuelques en palabras ese futuro que viste cuando hiciste el paso anterior.

Escribe con lujo de detalle...

**Cómo es la versión de tu vida en la que tienes TODO lo que quieres?
Cómo se ve y sienta esa vida?**

Dónde estás y cómo es el contexto? Qué experiencias estás viviendo?
Cómo son tus relaciones? Cómo te cuidas y priorizas? Qué haces para crecer profesionalmente y espiritualmente?



Visión

¿CÓMO MANTENERLA ELEVADA?

Tener una visión clara es el primer paso indispensable de cualquier proceso de manifestación y una de tus grandes responsabilidades como mujer inspiradora.

Por eso, el objetivo de este módulo es que sientas, visualices y escribas con lujo de detalle, cuál es la versión más expansiva y auténtica de tu vida en la que tienes todo lo que deseas?

PARA PODER TRAZAR, LUEGO, UN PLAN INTENCIONAL QUE TE ACERQUE, DÍA A DÍA, EN ESA DIRECCIÓN.



¡Ejercicio para completar!

Paso 3: Vaciar la cabeza.

Una vez que hayas conectado con tus deseos de largo plazo, volvamos al presente para sacar de la cabeza ideas que, seguramente, ya tienes para el corto plazo.

Hay cosas que ya sabes que quieres y cómo las quieres. Vamos a documentar aquí decisiones intuitivas, antes de ponerte a analizar.

Vacía la cabeza y deja por escrito lo que quieres en el corto y mediano plazo:

Qué vas a eliminar o dejar de hacer?

Visión

¿CÓMO MANTENERLA ELEVADA?

Tener una visión clara es el primer paso indispensable de cualquier proceso de manifestación y una de tus grandes responsabilidades como mujer inspiradora.

Por eso, el objetivo de este módulo es que sientas, visualices y escribas con lujo de detalle, cuál es la versión más expansiva y auténtica de tu vida en la que tienes todo lo que deseas?

PARA PODER TRAZAR, LUEGO, UN PLAN INTENCIONAL QUE TE ACERQUE, DÍA A DÍA, EN ESA DIRECCIÓN.



**¡Ejercicio
para
completar!**

Paso 3: Vaciar la cabeza.

Una vez que hayas conectado con tus deseos de largo plazo, volvamos al presente para sacar de la cabeza ideas que, seguramente, ya tienes para el corto plazo.

Vacía la cabeza y deja por escrito lo que quieres en el corto y mediano plazo:

Qué vas a mejorar porque te viene dando resultado?

Visión

¿CÓMO MANTENERLA ELEVADA?

Tener una visión clara es el primer paso indispensable de cualquier proceso de manifestación y una de tus grandes responsabilidades como mujer inspiradora.

Por eso, el objetivo de este módulo es que sientas, visualices y escribas con lujo de detalle, cuál es la versión más expansiva y auténtica de tu vida en la que tienes todo lo que deseas?

PARA PODER TRAZAR, LUEGO, UN PLAN INTENCIONAL QUE TE ACERQUE, DÍA A DÍA, EN ESA DIRECCIÓN.



**¡Ejercicio
para
completar!**

Paso 3: Vaciar la cabeza.

Una vez que hayas conectado con tus deseos de largo plazo, volvamos al presente para sacar de la cabeza ideas que, seguramente, ya tienes para el corto plazo.

Vacía la cabeza y deja por escrito lo que quieres en el corto y mediano plazo:

Qué vas a agregar a tu vida?

Cómo vamos a seguir?

Elevando nuestra frecuencia energética a través de los rituales.

Los rituales nos permiten reconocer y conectarnos con las fuerzas invisibles de la vida que, a menudo, son más significativas que las

Armá tu ritual

Los rituales son los "principios del éxito" de las personas que logran su visión. Por qué? Porque nos enfocan en aquello que queremos lograr, manteniéndonos en calma y reforzando nuestra intención.

Crear un ritual tiene 7 aspectos a tener en cuenta...

1. Intención: consiste en leer en voz alta la intención por la que hacés este ritual.
"Para traer abundancia a mi vida"...

2. Preparación y purificación: crear un lugar en tu oficina o escritorio. Entre las elementos para purificar puedes tener alcanfor, salvia blanca, sahumerios, etc...
Tomate unos minutos para este paso.

3. Uso de símbolos: los símbolos nos permiten tomar lo que no se ve y llevarlo a la atención consciente. Coloca símbolos que sean significativos para ti y que inspiren. Armar tu propio altar ayuda. *Puedes poner fotos de tu familia, objetos con significado, etc.*

**Las respuestas están alrededor nuestro,
ni siquiera tenemos que ir a Google.**

Cómo vamos a seguir?

Elevando nuestra frecuencia energética a través de los rituales.

Los rituales nos permiten reconocer y conectarnos con las fuerzas invisibles de la vida que, a menudo, son más significativas que las

Armá tu ritual

Los rituales son los "principios del éxito" de las personas que logran su visión. Por qué? Porque nos enfocan en aquello que queremos lograr, manteniéndonos en calma y reforzando nuestra intención.

4. Activación de los sentidos. *Por ejemplo comé un poco de fruta, enciende una vela aromática...*

5. Rendimiento. *Dí en voz alta tres cosas por las que estás agradecida.*

6. Repitición. Repetir el ritual con frecuencia una y otra vez (*sobre todo en los momentos más difíciles*).

**Las respuestas están alrededor nuestro,
ni siquiera tenemos que ir a Google.**

Gratitud

Atraemos la misma frecuencia energética en la que estamos vibrando, por ende si sentís que estás con baja frecuencia la mayoría del tiempo, un buen truco es comenzar a vibrar en gratitud. Por qué con la gratitud? Porque junto con el amor son las emociones que más alta vibración tienen. Empezar con los agradecimientos diarios cada noche antes de irte a dormir entrena a tu cerebro para que se vuelva un buscador de “pequeños milagros” que te suceden todo el tiempo pero en los que no reparás.

Este es el ejercicio que por excelencia te cambia la emocionalidad.
Hacelo durante 21 días seguidos y después contame.



De qué estás agradecido hoy?

01.

02.

03.

04.

05.

06.

07.

08.

09.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.



“La felicidad sucede cuando lo que piensas, lo que dices y lo que eres están en armonía”

Mahatma Gandhi





@BRIGIDALANZANICOACHMOTIVACIONAL



@BRIGIDALANZANI

WWW.BRIGIDALANZANI.COM

