

*¿Y SI LA VIDA
TE PIDE UNA
PAUSA?*



MODO PAUSA
ESPACIO + EXPERIENCIAS



Bienvenida a tu pausa... Lo lograste!!!! Respira hondo y disfruta...

Este es el primer paso... Tener la intención de parar...
El objetivo de éste E-book es ayudarte a que puedas hacer un alto en tu vida para conectarte con vos, con tu verdadera esencia, con lo que te hace feliz, con lo que disfrutas...

Seguramente me dirás que estás apurada, que estás a mil, como solía decir yo cuando no me alcanzaban las horas del día, porque ponía más cosas en mi agenda de las que yo realmente podía hacer... pero te aseguro que lo que tengo para decirte te va a interesar así que pará, hace una pausa, preparate un café y conversemos...

Listo! estas ahí? Vos y yo sabemos que necesitas hacer una pausa, que necesitas parar y aunque creas que no se puede, te cuento algo... hace un tiempito, puse mi vida en pausa por seis meses, si, asi como lo lees... fué cómo hacer un paréntesis, un punto y coma, un antes y un después. ¿Alguna vez soñaste con detener el tiempo, dejar todo inmóvil a tu alrededor y vos poder moverte libremente para acomodar todo con calma? Qué lindo sería, no? pero así, no se puede...

De igual manera quiero invitarte a que lo hagas, y decirte que si se puede, de a una cosa a la vez, es posible... pero antes necesitas reflexionar y es por eso que quiero que te hagas estas preguntas que yo también me hice...



MODO PAUSA
ESPACIO + EXPERIENCIAS



MODO PAUSA
ESPACIO + EXPERIENCIAS

Tomate un momento y reflexiona...

¿De qué cosas estás harta? (eso que ya sabes que no va más)

¿Qué cosas deberías hacer, pero no haces?

¿Cual es la historia que utilizas para no hacerlo y seguir a la deriva?

¿Que te influye para no estar tomando acciones y decisiones con respecto a lo que sabes que funciona?

¿Cual es la conversación que te limita a no estar escuchándote para hacer lo que tenes que hacer?

¿Que te impulsa a seguir viviendo en la deriva cultural?

¿Cual es el costo que pagás por comprar esa historia, creerla y vivirla?

¿Sos feliz con la vida que llevas?

¿Hay algo que quisieras cambiar y no sabes cómo?



Sabes que? Nuestro Ego
busca controlar y cuidar la
imagen, haciéndonos creer que
no vamos a morir, para después
morir... sin haber vivido...

ASÍ QUE... COMENCEMOS!

Y como seguramente querrás vivir muchos años o por lo menos vivirlos bien, gozando de buena salud y disfrutando de calidad de vida, sabrás, que a éste ritmo, hay cosas que debemos mejorar... o quizás algunas cambiar...

Pues bien, para que pueda ayudarte, necesito de tu Compromiso y de tus ganas de comenzar a vivir tu vida de la manera que sueñas o alguna vez soñaste y por una cosa u otra, aún no has llevado a cabo...

Así que primero que nada, es muy importante que encuentres un lugar dentro de tu rutina, para que te lo dediques a vos...

Busca algún momento, en que estés tranquila, sin interrupciones, porque necesitas conectarte con vos misma, podes ir a algún lugar que te inspire... puede ser algún rincón de tu casa donde te sientas cómoda o retirarte a alguna plaza o a algún sitio donde puedas estar en contacto con la naturaleza, para que puedas comenzar a contestar algunas preguntas que te haré a continuación y te asistirán a conocerte mejor y a conectarte con vos misma...



MODO PAUSA
ESPACIO + EXPERIENCIAS



MODO PAUSA
ESPACIO + EXPERIENCIAS

Silencia tu teléfono, ponete los auriculares con una música suave que te ayude a que puedas bajar un cambio y entrar ahí, en lo más profundo de tu corazón...

¿Cuánto hace que no lo escuchas?

Las preguntas que voy a hacerte son para él , no para tu cabeza, calla la mente y respondé desde el corazón...

Te aconsejo que te tomes muy en serio éste ejercicio, ésta hoja es muy poderosa y a partir de éste momento tu vida puede comenzar a cambiar...

Escribe tus respuestas... no las dejes dando vueltas por tu cabeza... sacalas, exprésate, lo que salga, sin juzgar ni criticarte, nadie te mira, nadie te escucha... sólo sos vos, quién está ahí en éste momento para ti... tomáte el tiempo que necesites...

Es muy importante lo que vas a hacer, así que te voy a guiar con algunas preguntas... y si en algún momento, no puedes responder o tienes alguna duda y no sabes cómo seguir, te pido que me escribas y coordinemos una cita para que pueda asistirte y te sientas acompañada en este proceso de auto-conocimiento...

¿Como estas? ¿Estas lista?

¿Como te sentís con esto de parar y encontrarte con vos?

Seguramente un poco rara... tranquila a mi también me pasó...



MODOS PAUSA

Lo esencial es invisible
a los ojos...
sólo se ve bien con el
corazón...

La primera pregunta que quiero hacerte y me gustaría que te respondas con total sinceridad es ...

¿Quien sos?

No pienses en tu nombre, en tu sexo, en tu profesión, en tu título, en los distintos roles que ocupas en tu vida... nada de eso... despójate de todo... sólo te pido que sientas las latidos de tu corazón y el sonido de tu respiración...

Sé que podes hacerlo, y ésta respuesta no está en google, sólo la tenes vos... ésa es la verdad... dale! Escribila, escribí todo lo que te salga, todo lo que te defina, lo bueno y lo no tan bueno...soltalo, soltalo todo...

No te presiones... Solo escribí lo que te salga, y si no sale, no importa, te lo vuelves a preguntar más luego, hay preguntas que tal vez no te hayas hecho nunca... pero son muy importantes para ti y para tu vida, así que con calma, ve respondiendo cada una de ellas...

¿Sos feliz?

¿Que es la felicidad para vos?

¿Que cosas te hacen feliz? ¿Cuando? ¿Donde?

¿Hay felicidad en tu vida? ¿Que te falta?

Cuando eras niña... qué querías ser de grande?



MODO PAUSA
ESPACIO + EXPERIENCIAS



MODO PAUSA
ESPACIO + EXPERIENCIAS

1¿Con qué soñabas? ¿Hiciste esos sueños realidad?

Si hoy, tuvieras la posibilidad de ser ese niña, seguirías soñando lo mismo?

¿Qué es lo que te inspira? ¿Qué es lo que te motiva?

Para vos... ¿Cuales son las cosas más importantes de tu vida?

¿Podrías definir tus valores? ¿Cuales son?

¿Que significan cada uno de ellos?

¿Estás viviendo tu vida conforme a tus valores?

¿Para qué estas en éste mundo?



MODOPAUSA
ESPACIO + EXPERIENCIAS

Lo esencial es invisible
a los ojos...
sólo se ve bien con el
corazón...

¿Qué huella o legado te gustaría dejar cuando ya no estés?

Te invito a que completes éstas frases...

El amor para mí es ...

¿Dónde está presente en mi vida? ¿Dónde más podría encontrarlo?

La libertad para mí es...

¿La tengo en mi vida? ¿Es importante para mí? ¿Hay algo que me la quita? ¿Qué pasaría si fuera completamente libre?

La vida para mí es...

¿Estoy viviendo esa vida que quiero para mí? ¿Soy capaz de crearla? ¿Qué puedo hacer hoy para vivir la vida que quiero?

La naturaleza para mí es...

La salud para mí es...

¿Qué cosas me quitan salud? ¿Cómo cuido mi salud? ¿Que me falta para estar más saludable?

El placer para mí es...

¿Está en mi vida? ¿Que cosas me dan placer? ¿Con qué frecuencia lo tengo? ¿Me gustaría tener más momentos placenteros? ¿Que cosas te impiden conectarte con el placer?



MODO PAUSA
ESPACIO + EXPERIENCIAS



MODO PAUSA
ESPACIO + EXPERIENCIAS

El éxito para mí es...

¿Te considerarás una persona exitosa? ¿Por qué?

El trabajo para mí es...

¿Has podido elegir tu trabajo? ¿Estás conforme con él? ¿Qué te gustaría cambiar?

La familia para mí es... ¿Cuánto tiempo pasas con ella? ¿Qué harías si no la tuvieras?

La amistad para mí es... ¿Tienes muchos amigos? ¿Con qué frecuencia los ves? ¿Los buscas cuando los necesitas? ¿Estás cuando ellos te necesitan a ti?

Mis fortalezas son...

Mis debilidades son...

El tiempo para mí es...

¿Cómo te relacionas con él? ¿Cómo vives tu tiempo? ¿Cómo vives tus momentos?
¿Cómo te gustaría que fuera?

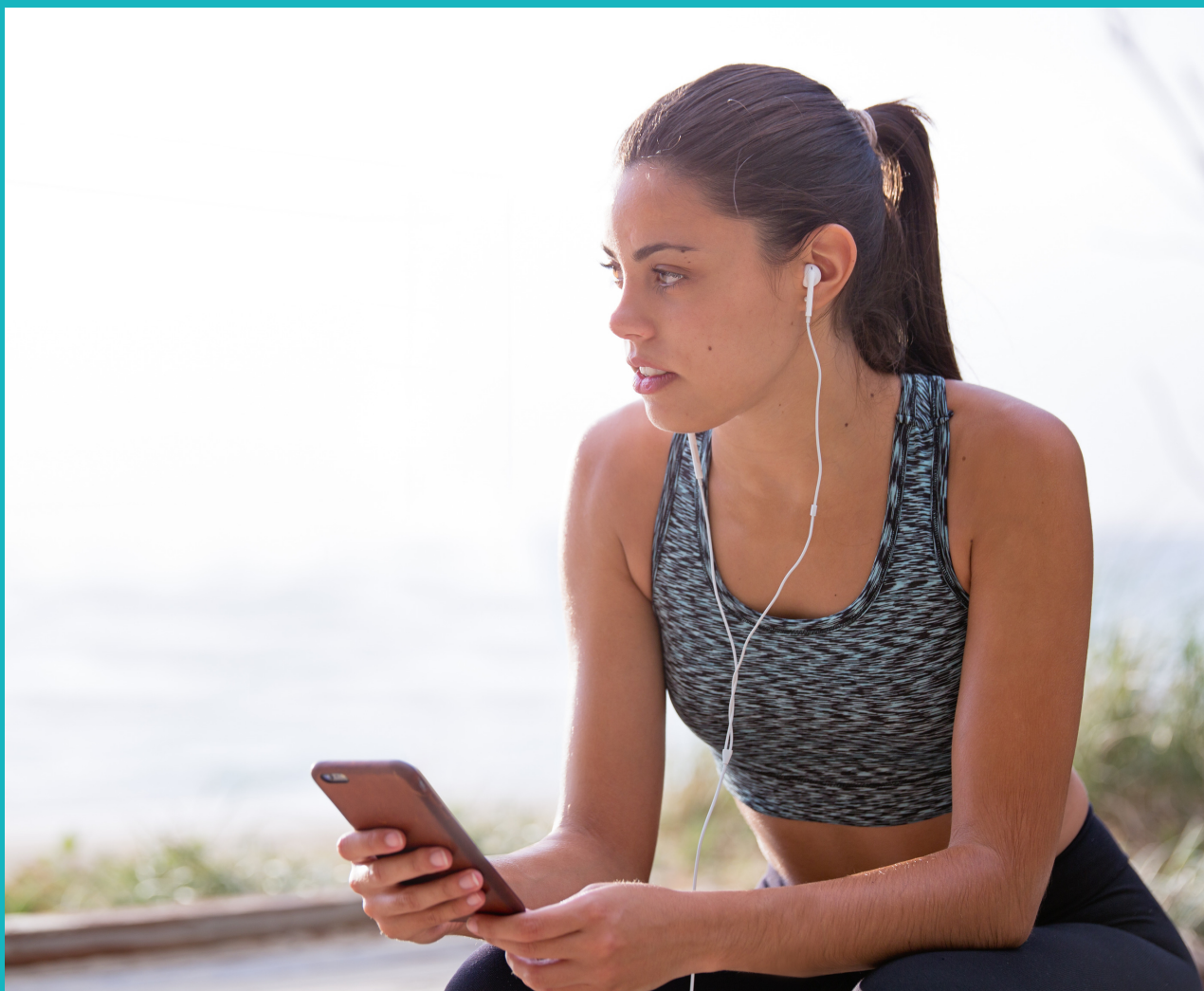
La muerte para mí es...



Lo esencial es invisible
a los ojos...
sólo se ve bien con el
corazón...



MODOPAUSA
ESPACIO + EXPERIENCIAS



Podría estar aquí todo el día haciéndote éstas y otras preguntas...
pero sabes qué?

Creo que éste es un buen comienzo... y un buen momento para que te quedes
aquí respondiendo cada una de ellas, desde lo más profundo de tu corazón....

Tómate tu tiempo, conecta con tu cuerpo, con tus emociones, y escribe lo que
sientas....

Y si de repente surge alguna emoción que no te gusta, tranquila, respira... dejala
estar, dejala pasar, escuchate...no te apures... ya aparecerá la respuesta...

Lo mismo con tus pensamientos, son sólo eso, pensamientos, deja que pasen y tu
vuelve a conectarte con los latidos de tu corazón, con el sonido de tu respiración...



MODOS PAUSA
ESPACIO + EXPERIENCIAS

Una vez que hayas respondido todas estas preguntas... te invito a que las leas en voz alta, que te escuches y si hay alguna que no pudiste responder o te hizo demasiado ruido... no pasa nada... recuerda que son sólo tuyas y podrás volver a hacértelas las veces que necesites, y te vuelvo a repetir, que si en algún momento tienes dudas, no te sientas sola, estoy aquí, para ti, y he diseñado este e-book especialmente para que que puedas hacer ésta pausa que hiciste hoy y comiences a tener estos momentos, de encontrarte contigo...

Lo hiciste muy bien! éste es el primer paso...

Seguramente habrás hecho un recorrido por tu vida o por algunos momentos, recordando, soñando, imaginando, reflexionando... ésa es la idea... pero no quiero que te quedes así...

por que todas éstas respuestas han salido de tu corazón, y cómo algunas te habrán hecho más sentido que otras quiero que sepas, que casi todas tus respuestas están basadas en tus creencias, en tu forma de ver la vida. Estas creencias se han ido formando desde el momento en que te gestaron tus padres hasta el día de hoy, y se componen de todas las experiencias que haz tenido.

Quiero que revises bien tus respuestas e identifiques cuales son las que te han servido hasta ahora y cuales no. Que identifiques cuales son esas creencias que te están limitando para vivir la vida que tu quieres vivir, esa que soñabas cuando eras tan solo una niña...



MODO PAUSA

ESPACIO + EXPERIENCIAS

Pero sabes qué?

Tu has crecido, ya eres adulta, y ahora eres responsable y protagonista de tu vida...

Puedes seguir soñando y volver a tu niña cada vez que quieras, para luego volver a la adulta que eres hoy, esa en la que te has convertido, esa que ha crecido y ha sido capaz de llegar hasta aquí con todo lo vivido...

Respira, sonríe, siente nuevamente los latidos de tu corazón... Estás viva, estás aquí y ahora reencontrándote contigo, date un abrazo fuerte, empieza a vivir y a construir la vida que quieres vivir, para vos, para los tuyos, con las personas que vos quieras, con las que vos elijas para seguir éste camino...

Si... así como te lo digo... vos tenes todo el poder para decidir qué hacer con tu vida...

No estás sola, contás conmigo si necesitas que te asista en algo, sólo tenes que escribirme...

Pero ahora quiero dejarte de regalo estos tips, para que te recuerden vivir en presente, aquí y ahora... y hacer tu pausa cada vez que la necesites...

Tomá nota:



MODO PAUSA
ESPACIO + EXPERIENCIAS

La vida siempre te
ofrece otra
oportunidad...
Se llama Hoy!

1 - Tienes que tener una señal, un anclaje que te recuerde el deseo de vivir en el presente...

Anticípate a la situación diciendo: "MODO PAUSA". Utilízalo cuando escribas algo en la pc, tablet o teléfono, cuando salgas a hacer tu deporte favorito, cuando te sientes a ver la tele, a comer, a hablar con un amigo, cada vez que descuelgues el teléfono.

MODO PAUSA significa que vas a atender lo que ocurra en ese momento, dejando que tu atención y tu respiración estén en el presente...

MODO PAUSA es atender lo que ocurre en el ahora. Y si llega algún pensamiento o preocupación que atormenta, o un mensaje al móvil, déjalos estar, basta con que no converses con tus pensamientos, ni les prestes atención. Ya se aburrirán. Tú solo vuelve al presente atendiendo lo que está ocurriendo en ese momento...

2 - Ten más paciencia. No te enojés, no grites, no mires el reloj continuamente, no pongas mala cara cuando alguien se atasca en la cola del supermercado, no te enfades si avanza más la otra cola del banco que no elegiste, no cruces en rojo para los peatones, no digas "es que tengo mucha prisa". Nada de eso te ayuda a que el mundo ande más deprisa, pero sí desencadena en ti ira, frustración y ansiedad. Recuerda, MODO PAUSA...



MODO PAUSA
ESPACIO + EXPERIENCIAS

3 - Actúa lento. Camina despacio, conduce sin prisa, come saboreando, comunícate escuchando y piensa antes de actuar y responder, silencia tu teléfono... Al final del día habrás perdido veinte minutos que habrán mejorado mucho tu calidad de vida, y la de los que conviven y trabajan contigo. No hay nada más estresante que una persona pasada de rosca que vive deprisa. Tú elige MODO PAUSA...

4. Disfruta de los detalles... No disfrutamos del presente porque muchos de los detalles que ocurren a nuestro alrededor forman parte de nuestros normales. Es normal tener agua caliente, es normal tener fruta fresca, es normal tener amigos con los que reír y desahogarte, etc. Cuando algo pasa a ser normal, pierde valor, Dejamos de ser agradecidos con ese momento y con ello, de disfrutarlo. Recuerda, MODO PAUSA... presta atención a lo que te rodea, agradece lo que tienes, sé consciente del nivel de bienestar del que gozas. Y deja de mirar tanto lo que te falta y lo que no funciona.

5. Aparta lo que resta... Puedes elegir que pensamientos tener, eres el entrenador de tus pensamientos, tú eliges quién sale a jugar, y cuando no sepas que elegir... MODO PAUSA... Respira, escucha tu corazón... No te des explicaciones, ni excusas. Ya sabes que son irracionales, así que deja de darles valor.



MODO PAUSA
ESPACIO + EXPERIENCIAS

6 - Prioriza tu intención de estar aquí y ahora... MODO PAUSA ... Habrá momentos en los que pienses, "sí, sí, luego de esto estaré en el presente, es que ahora me urge esto otro". Si siempre te dejas a ti y a tus prioridades para el final, nunca llegarán a ser una realidad... Disfrutar, es un propósito que puedes empezar a practicar en cada acción del día a día, por pequeñita que sea... No temas, no va a enlentecer tu vida. Solo la va a enriquecer... así que MODO PAUSA...

7. - Ponte recuerdos visuales que te ayuden a generar el cambio. La dificultad de cambiar está más en el olvido que en la fuerza de voluntad. Por muy motivado que estés para vivir más el presente, si llevas años comportándote con prisas, es difícil que con el simple propósito te acuerdes de ello. Ponte de fondo de pantalla MODO PAUSA, en la heladera MODO PAUSA, o en el espejo retrovisor del auto MODO PAUSA... Recordatorios que tienes la intención de disfrutar, y vivir en el presente. Hasta que no empecemos a ponerlo en práctica, vivir en MODO PAUSA no se convierte en un hábito. Y el hábito lo es porque lo hemos repetido muchas veces. Pero para poder repetir algo y que pase a formar parte de nuestra rutina, tenemos que acordarnos de ello. Y no te castigues diciendo algo como "¡es que si no soy capaz de recordarlo, es que no me importa tanto!" MODO PAUSA, respira, de a poco, ya lo lograrás...

De hecho, has llegado hasta acá... Gracias!!!

Seguimos creciendo juntas!!!!

For... en Modo Pausa



MODO PAUSA
ESPACIO + EXPERIENCIAS



Espero hayas
disfrutado de este
E-book...

Te espero en la
próxima
Experiencia...



Jor...