

**EL CRECIMIENTO
COMIENZA CUANDO
HACES UNA PAUSA PARA
ESCUCHAR LO QUE DIOS
QUIERE ENSEÑARTE**



Ley #8 – LEY DE LA REFLEXIÓN

Aprender a hacer una pausa permite que el crecimiento te alcance.

Bienvenida

Bienvenido(a) al modulo #8 un espacio de consciencia, reflexión y acción.

PROPÓSITO DE ESTE CUADERNO:

Has vivido muchas experiencias, pero no todas se convierten automáticamente en sabiduría.

La reflexión nos invita a detenernos, observar nuestra historia con consciencia, reconocer lo aprendido y decidir qué queremos hacer diferente.

Este Workbook es una invitación a hacer una pausa con propósito.

No necesitas responderlo rápidamente.
Respira. Observa. Escribe. Reconoce. Agradece. Decide.
Hoy no vienes solamente a recordar lo vivido; vienes a descubrir lo que lo vivido vino a enseñarte.

Me comprometo a responder con honestidad, abrir mi mente, escuchar mi corazón y actuar sobre aquello que descubra en este proceso.

Firma: _____

Fecha: _____

DETENTE

Antes de comenzar, regálale unos minutos de silencio.

Cierra tus ojos. Respira profundamente, Pregúntate:

- ¿Cómo estoy realmente en este momento de mi vida?

Escribe sin juzgarte: Hoy me siento:

- Mi mente está ocupada principalmente en:

- Mi corazón requiere:

DETENTE

Antes de comenzar, regálale unos minutos de silencio.

- Hay algo dentro de mí que me está invitando a mirar:

Declaración

- “Me permito detenerme para escuchar lo que mi vida quiere enseñarme.”

ENCUENTRA EL APRENDIZAJE

cambia la pregunta, ¿Por qué me pasó?.

MIRA HACIA ATRÁS CON CONSCIENCIA

Elige una experiencia importante que hayas vivido recientemente. Puede ser un logro, una pérdida, una decisión, un conflicto, una oportunidad, un cambio o una situación inesperada.

- ¿Qué ocurrió?

Pregúntate:

- “¿Qué puedo aprender de esto?” Identifica tres aprendizajes:

- 1. Sobre mí:

ENCUENTRA EL APRENDIZAJE

cambia la pregunta, ¿Por qué me pasó?.

- 2. Sobre los demás:

- 3. Sobre la vida:

- completa:
- Esta experiencia me enseñó que...

RECONOCE TUS PATRONES

La reflexión nos permite descubrir aquello que repetimos sin darnos cuenta.

Pregúntate:

- ¿Qué situación se está repitiendo en mi vida?

- ¿Qué comportamiento mío aparece repetidamente?

- ¿Qué pensamiento o creencia podría estar alimentándolo?

RECONOCE TUS PATRONES

La reflexión nos permite descubrir aquello que repetimos sin darnos cuenta.

- ¿Qué resultado sigo obteniendo por mantener este patrón?

- ¿Qué requiero dejar de repetir para poder comenzar a crecer?

CARTA A MI YO QUE ESTÁ CRECIENDO

Para finalizar, escribe unas palabras a la persona en la que te estás convirtiendo.

Puedes comenzar así:

✉ Querido/a yo:

- Hoy hago una pausa y reconozco que...

- Gracias por haber tenido la valentía de...

- Ahora comprendo que aquella experiencia vino a enseñarme...

CARTA A MI YO QUE ESTÁ CRECIENDO

Para finalizar, escribe unas palabras a la persona en la que te estás convirtiendo.

- A partir de hoy decido...

- La persona en la que me estoy convirtiendo es...

- Y me comprometo conmigo, con mi propósito y con Dios a...

NO SIGAS IGUAL DESPUÉS DE REFLEXIONAR

Antes de cerrar este Workbook, vuelve a mirar todo lo que escribiste.

Encierra en un círculo la respuesta que más te confrontó.

Subraya el aprendizaje que no quieres olvidar.

Y coloca una estrella ★ junto a la acción que vas a realizar primero.

- Después completa: ANTES PENSABA:

- HOY COMPREENDO:

- A PARTIR DE AHORA ELIJO:

DECLARACIÓN FINAL

PAUSA • REFLEXIONA • APRENDE • TRANSFORMA • CRECE

Honro mi historia sin quedarme atrapado en ella.
Aprendo de mis experiencias sin juzgarme por ellas.
Hago una pausa para escuchar, comprender y crecer.

Transformo mis experiencias en sabiduría y mi sabiduría en acción.

Camino con mayor consciencia, conectado conmigo, con mi propósito y con Dios.

Recuerda:

No todo lo que vivimos nos transforma.

Nos transforma aquello que nos detenemos a comprender.

[illegible]