

LA VIDA QUE QUIERO

Cuaderno de viaje

FASE 1 - LA RUPTURA



Laura Ribas

es autora, conferenciante, estratega empresarial y catalizadora del cambio entregada a la realización profesional y personal de las personas. A través de sus programas empresariales y de autoconocimiento, ayuda a las personas a hacer realidad sus sueños y objetivos.

Aunque su primer amor fue el marketing, su metodología es ahora una mezcla de estrategia, desarrollo personal, liderazgo y espiritualidad. En sus mentorías, Laura se aleja de los cuentos del éxito inmediato y habla de perseverancia, esfuerzo constante y acción focalizada.

Su enfoque multidimensional de los negocios y de la vida ha conseguido atraer a quienes quieren hacer crecer sus negocios pero terminan transformando su forma de pensar, rompiendo con sus limitaciones sobre lo que es posible y despertando en ellos una genuina sensación de merecimiento.

Aunque la han llegado a llamar comadrona de estrellas, ella se siente más bien alquimista de la vida.

Puedes encontrar más información sobre la autora y acceder a todos sus recursos en su web Lauraribas.com

O seguirla en redes sociales:



@laura_ribas_



LauraRibasLR



LauraRibasEmpresa

¡Bienvenido a tu cuaderno de viaje!

Estás a punto de empezar una travesía fascinante. La aventura podrá ser un poco intensa en algunos momentos, pero te aseguro que valdrá la pena.

Si estás aquí es porque tienes mi libro *La vida que quiero*, un mapa para llegar a tu mejor destino. Este no solo es una hoja de ruta que te ayudará a hacer realidad lo que te propones, sino también una filosofía de vida con la que caminar y avanzar ligero, con esperanza y abierto a la posibilidad.

La vida que quiero es un libro para HACER. Es decir, si quieres ver un cambio en tu vida, de nada te servirá leerlo por encima o acumular información sin más. La verdadera transformación en ti y en tu vida sucederá cuando pongas en práctica e integres los conceptos que comparto en el libro y hagas los ejercicios. Por eso creé este documento, para ayudarte en la implementación de lo que voy explicándote en esas páginas.

Este no va a ser un viaje en línea recta. Nos esperan millas de navegación por delante en las que seguramente nos pasará de todo, pero viajaremos juntos y yo te llevo de la mano, fase por fase. ¡Empecemos!



La ruptura

FASE 1

Los desencadenantes

Para entender dónde te encuentras y por qué te está sucediendo lo que estás viviendo es interesante saber con qué desencadenante empezaste tu viaje. Estas preguntas tendrán mucho más sentido cuando leas la parte correspondiente del libro. Así que antes de hacer los ejercicios, léelo.

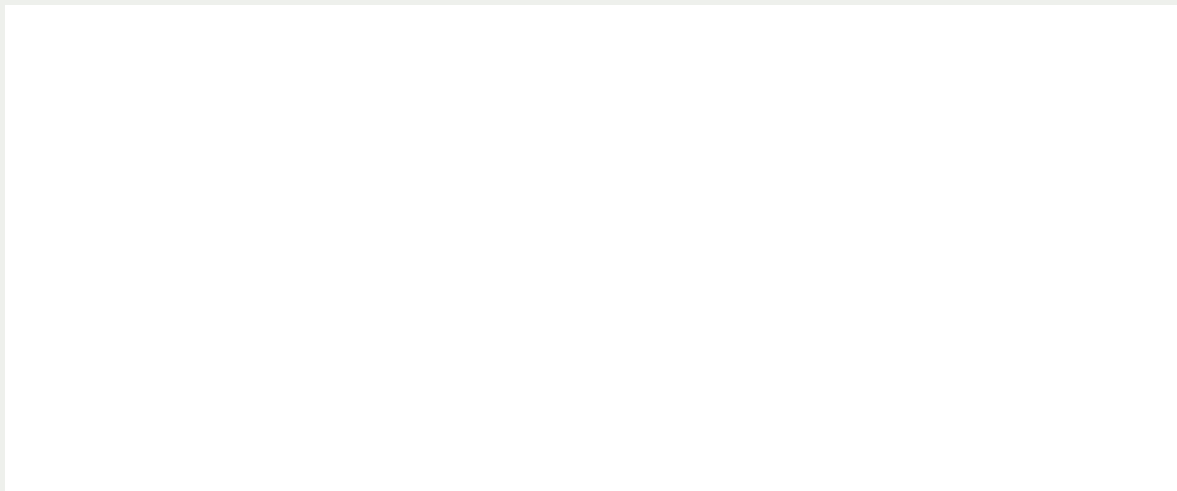
Escribe a continuación cómo empezó tu cambio. Y por cambio me refiero a, por ejemplo, la ruptura inesperada con tu pareja en tu búsqueda de una relación feliz, la renuncia de tu trabajo en tu sueño de un empleo que te realiza, la propuesta que aceptaste para asociarte con tu amigo y empezar tu negocio, etc. ¿En qué detonante crees estar? ¿Cómo sucedió todo cuando se inició tu cambio? ¿Ignoraste intensidades más suaves para terminar actuando finalmente en plena crisis? ¿Qué señales decidiste ignorar?

Toma de responsabilidad

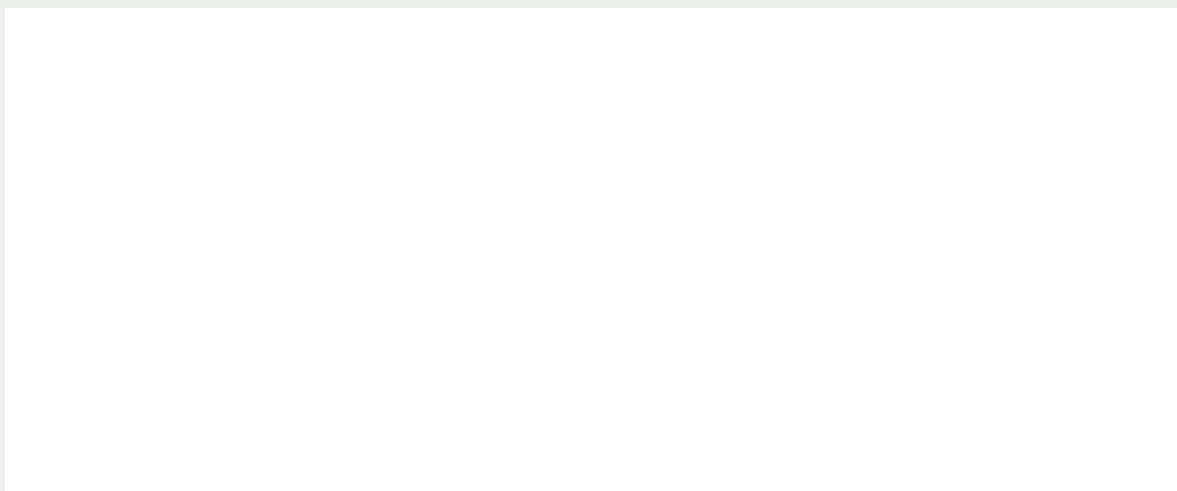
Como te explico en el libro, el victimismo perpetúa aquello que no te gusta en tu vida; y solo cuando tomas el timón de tu barco consigues corregir rumbo hacia la vida que quieres.

Teniendo en mente dónde tienes mayor insatisfacción en tu vida, dónde o con quién tienes problemas o qué te gustaría cambiar, dale la vuelta a la situación. Si en lugar de sentirte víctima de una situación, te vieras como el «creador», ¿qué crearías a partir de esa situación? ¿Qué te está pidiendo la vida que hagas ante esta situación? ¿En qué persona te está pidiendo la vida que te conviertas? ¿Qué puedes sacar de esa situación?

Describe el problema/situación insatisfactoria.



Escribe ahora qué te está pidiendo esta situación que hagas. ¿Para qué me está pasando a mí esto? ¿Qué me están pidiendo las circunstancias que haga? ¿Qué cambio, acción o decisión tengo pendiente de hacer para que este problema deje de estar en mi vida? ¿Qué puedo hacer yo?



Para hacer este ejercicio puede que prefieras este otro formato:

SITUACIÓN NO SATISFACTORIA DE LA QUE ME QUEJO	¿QUÉ ME ESTÁ PIDIENDO LA VIDA QUE HAGA?	¿CUÁNDO LO VOY A HACER?

¿Cómo de urgente es tu cambio?

Describe la urgencia de tu cambio. ¿Cuán frustrado, triste o infeliz te sientes o te hace esa situación?
¿Cuán acomodado te sientes para no querer cambiar nada?

¿Cuánto quieres lo que quieres?

¿Qué esfuerzo y sacrificio estás dispuesto a hacer por la vida que tú quieres? ¿Qué peaje vas a pagar? ¿A qué vas a renunciar? ¿Hay algún innegociable? (como por ejemplo, tiempo con tus hijos o tu salud) ¿Estás dispuesto a sacrificar tu tiempo libre por tu sueño? ¿Estás dispuesto, por ejemplo, a hacer el esfuerzo de matricularte en una nueva carrera a tu edad y con tus responsabilidades? ¿Estás dispuesto a no poder salir de copas, no tener escapadas y no tener ocio en el presente para crear la vida que quieres en el futuro? ¿Estás dispuesto a trabajar en un empleo de media jornada mientras haces crecer tu negocio? ¿Estás dispuesto a invertir tus ahorros o pedir una excedencia para intentarlo?



Reconectar con tu ser esencial

Momentos de soledad

¿Cómo puedes crear el espacio necesario para tener momentos de soledad?

Escribe a continuación cuándo van a tener lugar y cómo lo vas a hacer posible:

Reconectar a través de tu cuerpo

Tu ser esencial está todo el tiempo mandándote señales a través de tu cuerpo. Para entrenarte en la escucha de esas señales, aquí tienes un ejercicio en audio con el que te ayudo a interpretarlas:



Reconectar a través de tu intuición

Análisis de sueños

Tu ser esencial camina a sus anchas en el inconsciente y éste se expresa a través de tus sueños. A continuación tienes un potente ejercicio para descifrar el significado de tus sueños.

PASO 1: Elige un sueño que hayas tenido y escribe todo lo que recuerdes de él.

PASO 2: Completa la columna de símbolos en la siguiente tabla.

Enumerar cada objeto, persona, lugar, sensación, emoción o imagen de tu sueño que te llame la atención.

SÍMBOLOS	ENCUESTA ASOCIACIONES PARA CADA SÍMBOLO	¿QUÉ PARTE DE TI ES ESO? ¿DÓNDE VEO ESA CARACTERÍSTICA EN MI PERSONA?	(CÓMO EL SÍMBOLO) ¿CÓMO ESTÁS INTENTANDO AYUDARME? ¿QUÉ QUIERES QUE SEPA O ENTIENDA? ¿CUÁL ES TU PROPÓSITO?	ENLAZA TODOS LOS SÍMBOLOS EN UN MENSAJE

PASO 3: Encuentra asociaciones y completa esa columna.

¿Qué emociones o sensaciones te despierta ese símbolo? ¿Qué te viene a la mente cuando lo tomas en consideración? ¿A qué te recuerda? Sé rápido en tus respuestas, no las medites ni las elabores, tampoco las censure.

Sabrás que has dado con la asociación correcta porque algo hará clic dentro de ti.

PASO 4: Conecta los símbolos y lo que representan con dinámicas internas tuyas.

¿Qué parte de mí es eso? ¿Dónde he visto eso actuar en mi vida? ¿Dónde veo esas mismas características en mi personalidad? ¿Quién, dentro de mí, se comporta así o se siente así?

PASO 5: Responde, en primera persona del singular, a las siguientes preguntas. ¿Qué estoy intentando que sepas? ¿Cómo quiero ayudarte?

PASO 6: Junta lo que significa cada uno de los símbolos en un mensaje. Escribe a continuación el significado de tu sueño.

Reconectar a través de tus emociones

De las cuatro emociones que hablo en el libro, la que más me interesa que aprendas a aprovechar y a entender es la rabia.

Así pues, ¿en qué aspectos o áreas de tu vida tienes mayor insatisfacción? ¿Qué te da rabia de tu situación ahora mismo?



¿Qué cambio pendiente te está señalando tu rabia? ¿Qué te pide que hagas?

