

5 PASOS DEFINITIVOS PARA REINVENTARTE Y VIVIR LA VIDA QUE SUEÑAS



By Neus Roqué
Global Life Coach

CÓMO REINVENTARTE EN 5 PASOS DEFINITIVOS

BIENVENIDO/A

Hola, me llamo Neus!

Muchas gracias por
descargarte esta guía, estoy
segura de que va a tener un
profundo efecto en la manera
como ves tu vida.



Quiero compartir contigo algunos de los principios que he aprendido estos últimos años de la mano de muy diferentes maestros y maestras, con aproximaciones a veces diferentes sobre la vida pero que tienen en común la virtud de generar cambios.

Seguro que eres como yo, te gustan las cosas simples y fáciles de realizar. Pero a veces los cambios no son así: pueden parecer simples, eso sí, pero fáciles...no siempre.

Es más, es posible que ya lo hayas intentado anteriormente, o sea que ya *sabes* que los cambios producen miedos y dudas.



Yo, en este momento, ya sé algunas cosas sobre ti: sé que sientes *curiosidad* por las cosas, sé que *buscas* conseguir algo diferente a lo que ya has conseguido en tu vida y sé que *necesitas* encontrar un sistema que te permita *realizar* todo lo que te propones (seguro que la palabra “*definitivos*” del título va por ahí).

Así que voy a corresponder explicándote un poco sobre mí.

Mi primera profesión fue la de Cirugía y Dermatología veterinaria. Decidí acabar esta etapa para dedicarme a mis hijos y esa pausa me hizo reflexionar sobre la tan aspirada conciliación laboral de las familias. Así que decidí reinventarme, estudié osteopatía, life coaching, Método Yuen y Network Marketing y gracias a ello puedo dedicar más tiempo a mi familia.

Escrito así, en 3 frases, parece que haya sido fácil.

Pero supongo que te imaginas la *frustración* primera de dejar una clínica veterinaria funcionando a tope (pero necesitando de todas mis horas disponibles y todo mi tiempo libre), lo duro de tomar una *decisión radical* (mis hijos y su bienestar estaban siempre en otras manos), noches *en blanco* de no saber si iba a salir bien (eso de cambiar de profesión).....

En esos momentos me ayudó tener claros mis objetivos y agarrarme a ellos pasara lo que pasara.

Yo soy una persona bastante tozuda y que consigo lo que quiero, pero ojalá hubiera tenido un coach para darme consejos y acelerarme en los momentos de duda, de miedo y de ansiedad.

Al final, buscamos un manual, pero no existe.

Cada cual tiene sus problemáticas y sus cosillas y lo que acabamos haciendo es una mini-carrera o mini-curso de la vida que nos va enseñando en cada momento y de la cual sacamos nuestras propias conclusiones.

En esta guía voy a compartir los 5 pasos que a mí me han permitido crear la vida que quiero vivir y en un primer momento me ayudaron a diseñarla e imaginarla . Espero que notes cómo son de poderosos. Quiero, en definitiva, que te aproveches de mi experiencia.

Empecemos...

NUESTRO PUNTO DE PARTIDA COLECTIVO



La gran mayoría de nosotras hemos sido educadas desde la perspectiva de “aceptar” lo que las circunstancias te presentan. Esta educación viene de nuestros padres y abuelos, de nuestro entorno y de la escuela.

Es como una antigua programación con la que hemos crecido.

Te suena: “trabaja duro y no te quejes”, “esto es una selva, compite siempre que puedas”, “no llores”, “aguanta”, “otras lo pasan peor y son más agradecidas que tu”, “no cambies nada, resiste”, “algún día las cosas cambiarán”.

Nos enseñaron a no intuir y que el “sentir” no estaba bien. En vez de ello, mejor “actuar” y “hacer ver”, no fuera que mostrásemos alguna debilidad que pudiera favorecer al “enemigo”.

Todo lo que te enseñaron está en el *inconsciente*, y aunque *conscientemente* no lo compartamos, allí está.

También nos enseñaron que la culpa la tienen siempre las circunstancias, así que no hace falta que busquemos más, no hace falta entender nada más.

Te suenan estas frases:

“No vivo la vida que me imaginaba de pequeña”

“Los resultados en nuestro negocio no son los esperados”

“La relación con tu madre no mejora”

“Mis hijos parecen crecer al revés”

“No me gusta mi trabajo, pero al fin y al cabo, *es* trabajo”

“Me gusta mi trabajo pero el ambiente está enrarecido”

“Me duele todo el cuerpo”

“No me atrevo a dar mi opinión”

“Parece que esté a punto de explotar...”

“No hay manera de pasar los exámenes..”

Esto acaba pasando factura a tu auto-estima. Te sientes insegura, desbordada, culpable y tienes miedo. Lo quieres dejar todo, pero no puedes.



Así que lo que necesitaríamos es una *desprogramación*, como un **reset** de nuestra manera de enfocar, de pensar.

Como diría el Dr. Joe Dispenza, los mismos pensamientos nos llevan a las mismas sensaciones, y éstas a las mismas acciones, y éstas a los mismos resultados.

Y Albert Einstein dijo:” lo que es de locos es continuar haciendo lo mismo y esperar un resultado diferente”

Los 5 pasos definitivos son estos:

1. Ser consciente.
2. Imaginarlo.
3. Eliminar bloqueos.
4. Creerlo.
5. Determinación.

“lo que es de locos es continuar haciendo lo mismo y esperar un resultado diferente”-A. Einstein

PRIMER PASO:

SER CONSCIENTE

Empieza a ser consciente de verdad. Y punto.

Este es el primer super paso. Sé consciente de lo que pasa a tu alrededor. Sin hacerte trampas.

Intentar captar todo lo que está pasando para ser consciente tiene sus normas:

- ✓ sin juzgar
- ✓ sin criticar
- ✓ sin dar nada por sentado
- ✓ sin culpar las circunstancias
- ✓ sin defenderte

De todas ellas la que más me gusta es “sin defenderte”, porque lo primero que hacemos es excluarnos a nosotras mismas!

Cuando alguien nos pide que valoremos una situación, pocas veces ejercemos la auto-crítica y acabamos defendiéndonos. Damos siempre por sentado que nuestra actuación es siempre la correcta.

Puede ser que sea así, pero nos tenemos que acostumbrar al hecho de que nosotras formamos parte de la ecuación, o sea que somos parte del problema y parte de la solución.

Ah, y sin juzgar...! Difícil, no? Estamos tan habituadas a dar la culpa a los demás que directamente juzgamos, y no siempre somos conscientes de ello.

En este aspecto, un buen coaching es de mucha ayuda, ya que nos abre los ojos a otras perspectivas.

Las circunstancias.... Como no!

Que si mi padre es así, que si el jefe me maltrata, que si mi hija no me entenderá nunca, que si es culpa de la crisis, que si no hubiera sido por tal cosa todo hubiera sido diferente...

Cómo nos gusta culpar las circunstancias: es perfecto (así no es culpa tuya), es fácil (porque no hace falta buscar más) y es mejor (que pensar que se podía tomar otra decisión).

Por eso he puesto en el nº 1 de los pasos definitivos:

SER CONSCIENTE

Este primer paso de valorar todo lo que pasa de *forma objetiva* es más importante de lo que crees.

La mayoría de las personas no son conscientes de que están estancadas en su vida y acaban actuando de forma subconsciente.

Aceptan todo lo que les pasa en sus vidas porque son las *circunstancias*.

Si lo haces bien, tu vida *va a cambiar*. Si lo empiezas a hacer, tu vida ya *está cambiando*.

Enhorabuena, todo camino empieza con un primer paso.

“la mayoría de las personas no son conscientes de que están estancadas en su vida y acaban actuando de forma subconsciente”

SEGUNDO PASO:

IMAGINARLO

Ya has conseguido ser consciente de tus circunstancias de manera sincera.

Ahora eres consciente de que necesitas un cambio en tu vida. *Lo necesitas, lo quieres y lo deseas.*



Dicen que soñar es gratis, no? Pues ahora, sin ataduras, sin complejos, sin ningún compromiso (si quieres aquí lo dejas) imagínate a ti misma en un futuro imaginario y pide lo que quieras.

Cómo es esa vida que sueñas?

- ✓ Es divertida?
- ✓ Es excitante?
- ✓ Te levantarás cada día con ganas de ir a trabajar?
- ✓ Quieres que tu vida inspire a los demás?
- ✓ Quieres ayudar a los demás a que puedan vivir esa vida también
- ✓ Te imaginas una vida abundante?

A mi, este ejercicio, al principio me costó.

Sabía muy bien lo que *no* quería: no quería un horario esclavo que no me dejaba disfrutar de mis hijos, quería ganar más... pero me daba “corte” soñar lo que quería de verdad y para pasar el expediente soñaba con lo típico: una casa enorme, un ferrari en la puerta y estar todo el día de vacaciones.

Pero ese no era el *objetivo* del ejercicio.

El objetivo era crear de cero, diseñar una nueva vida y hacer un croquis como quien construye una casa teniendo en cuenta que fuese *realizable*.

Así que lo que tienes que hacer para soñar *de verdad* es imaginar en qué proyecto te gustaría trabajar de manera que te proporcione una vida divertida, excitante, abundante en todos los aspectos, que te inspire y que además te permita ayudar a los demás, si quieres, si es eso lo que deseas.

La clave es imaginar algo que realmente te motive, algo por lo que valdría la pena cambiar el rumbo de tu vida, algo que te apasione!

Este es el segundo paso. Un paso más hacia tu nueva vida.

IMAGINARLO

Pero ahora vamos a bajar del cielo y vamos a poner los pies en el suelo:

“la clave es imaginar algo que realmente te motive”



TERCER PASO:

ELIMINAR MIEDOS Y DUDAS

Quizás el segundo paso ha sido fácil para ti: lo tienes muy claro, lo has tenido claro toda tu vida.

O quizás te ha costado un poco, no estás acostumbrada a soñar. Eres una persona práctica y necesitas la certeza en tu vida. Siempre has tocado de pies en el suelo.

Si estás en el *primer grupo*, y siempre lo has tenido claro...qué te está bloqueando?

El principal bloqueo casi siempre es el *miedo*.

Miedo al cambio, miedo a lo que diran, miedo a dejar “lo seguro” aunque te esté matando, miedo a lo desconocido, miedo a dar un disgusto, miedo de no hacer lo que te recomendaron, miedo a decepcionar a alguien....

Ese miedo te genera dudas. Por si estarás equivocada o no. Por si la decisión es la correcta.

Pero no has de dejar que el miedo o la duda decidan TU FUTURO.

Has de escucharte a ti misma.

Ya has pasado por los dos primeros pasos: *eres consciente* y ya te estás *imaginando* una vida mejor para ti.

Así que la buena noticia es que si superas este tercer paso, estarás más cerca de conseguirlo (casi un 90%) que de dejarlo!



Si estás en el *segundo grupo*, estás en el grupo de las personas que conscientemente no están decepcionadas con su vida en general, pero “*notan*” que alguna cosa no acaba de ir bien, es casi imperceptible, y estás acostumbrada a esa sensación.

Eres fuerte y te lo cargas todo a tu espalda... hasta que empieza a dolerte la espalda, en el sentido más literal!

Las personas que van aguantando y aguantando acaban con consecuencias físicas, resultado de su sufrimiento interno.

Pero no buscan una salida, sino que, como no están tan mal, sencillamente *van tirando*.

Para estas personas es muy difícil plantearse un cambio, pero en cuanto se lo plantean, no hay dudas que valgan. Miedo quizás sí.

Su determinación es muy fuerte. Son racionales y si lo tienen claro, está muy claro. Sólo necesitan ver que el esfuerzo valdrá la pena.

Para superar tus miedos y dudas sí que te recomiendo mi apoyo como coach.

Como coach, te ayudo de forma objetiva. Te hago pasar página de tus propios prejuicios y no te juzgo ni critico. Soy *incondicional*.

Te acompaño en el diseño de tu nuevo plan vital.

¿Cuánto tiempo hay que invertir para realizar este paso?

Depende de varios factores, sobretodo de tu fuerza de voluntad y de tus ganas de pasar a la acción.

Si pones una intención clara (el futuro que has imaginado) con una emoción elevada (deseo, excitación, alegría, esperanza, etc) ya estarás en la dirección de tu verdadera libertad, estás en el camino de conseguirlo.

Este es el tercer paso. Un paso definitivo:

ELIMINAR MIEDOS Y DUDAS

Así que mi propuesta es cambiar tus emociones negativas por otras de más positivas para contrarrestar:

- ✓ Soy capaz
- ✓ Estoy feliz
- ✓ Tengo esperanza

- ✓ Nada me va a detener
- ✓ Quiero vivir la vida que merezco
- ✓ Deseo un mejor futuro para mi familia
- ✓ Estoy en paz
- ✓ No me quejo
- ✓ No tengo complejos ni manías
- ✓ Quiero ayudar a los demás
- ✓ Soy incondicional

¿Ves lo que ha pasado en este tercer paso? En vez de poner toda tu energía en *luchar* y en tratar de *controlar* las circunstancias de tu vida, vas a poner toda tu *energía* en enfocarte y *caminar* hacia lo que tu quieres. Estarás concentrando tu energía en *crear*.

Cuando lo consigas, vas a notar como si te quitaras un peso de encima. Es una sensación de liberación muy suave pero profunda!

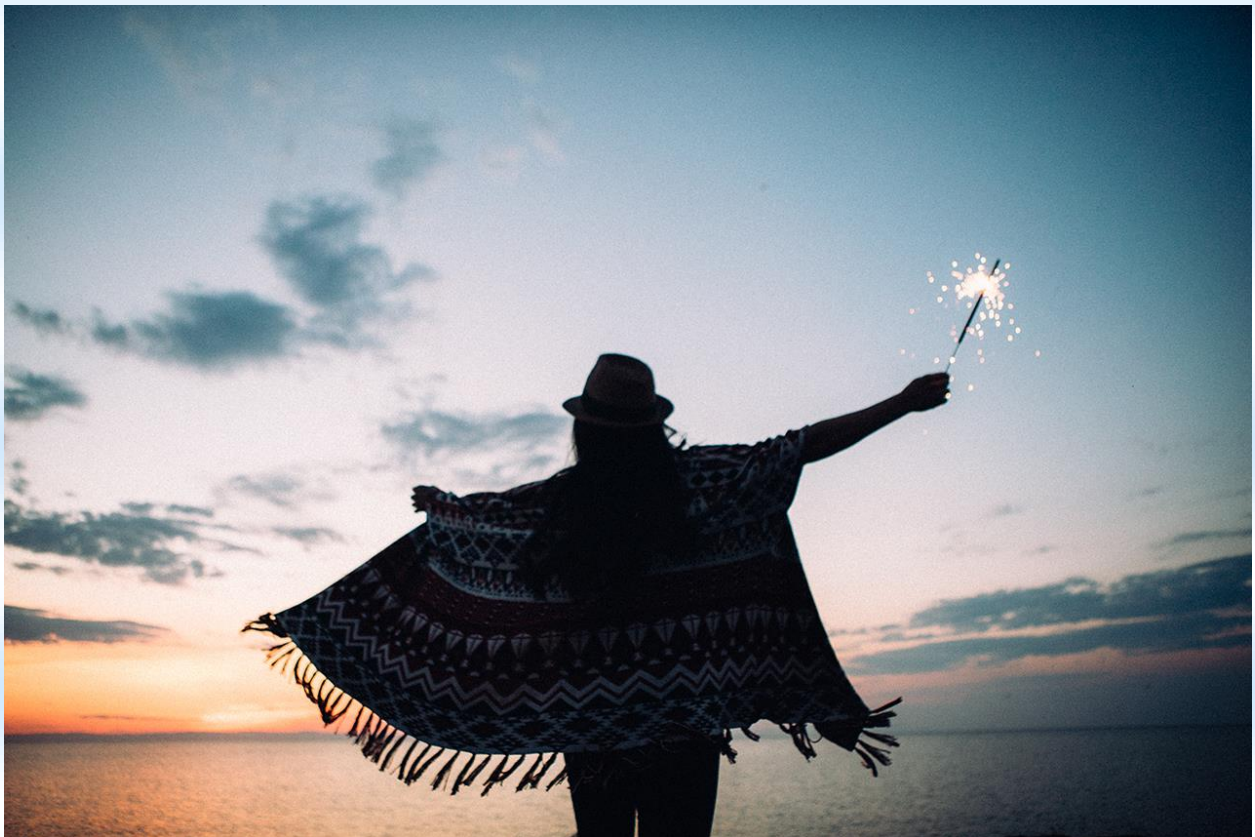
Felicidades! Pasado el tercer paso ya estás más cerca. El camino no es cuesta abajo, pero es más llano. Adelante!

CUARTO PASO:

CREERLO

En cuanto has hecho el paso para ser consciente, lo has imaginado y has superado tus miedos, viene la fase de creerlo posible.

La mejor manera de pasar de imaginación a realidad es que ya sea real en tu mente consciente, para poco a poco viajar hacia tu subconsciente.



Si te lo imaginas, si lo vives como si ya fuera real, poco a poco verás que tus acciones iran encaminadas hacia ese objetivo.

En este cuarto paso ayuda mucho poner nombres a las cosas.

Cómo se llamará la empresa, cómo será tu nueva rutina, cómo vestirás, cómo seran las personas que vas a conocer, cómo se alegraran tu familia y tus amigos al ver tus cambios.

Porque esto no lo he mencionado antes, pero vas a convertirte en *otra* persona:

Una persona menos vulnerable, más asertiva, más divertida, más incondicional con todo lo que te rodea, más inspiradora, más carismática.

Imagínate sin manías, aceptando a los demás y no quejándote, con una capacidad de adaptación como nunca la habías tenido antes.

Aumentarás tu flexibilidad y agilidad mental, la coordinación con los demás y tu resistencia. Sencillamente va a ser genial!

Este es el cuarto paso y el más excitante: Vívelo.

CREERLO

Recuerda que tienes el poder dentro de ti para cambiar tu vida. Ya no has de buscar la aprobación de los demás, porque te has aceptado a ti misma. Lo que antes te costaba un montón, ahora es fácil para ti.

Ahora sólo falta una cosa: tu compromiso.

Y pasamos al quinto paso y definitivo: determinación.



QUINTO PASO:

DETERMINACIÓN

Bienvenida al último paso en tu nueva creación.

Te estarás preguntando: por qué te hablo ahora de determinación y compromiso, si ya he llegado hasta aquí?

Pues porque muchas veces te vas a encontrar sola.

Es probable que te hayas imaginado una aventura en solitario, o sea, que te hayas vuelto una emprendedora , y, por lo tanto, no vas a tener compañeros de trabajo que te den un empujoncito, o jefes dispuestos a animarte.

Quizás sí que los haya pero van a ser pocos. No pasa nada.

Piensa que te estan mirando con lupa.

Por desgracia, las personas en general *esperan* que las cosas vayan mal, es un defecto inconsciente y ancestral que está ahí. Y eso está en tu entorno y en ti (imagina que has quitado las malas hierbas pero queda alguna semilla).

En esos momentos en que te encuentres sola, te va a ayudar tu DETERMINACIÓN y tu COMPROMISO contigo misma.

Ya sabes lo que quieres, sabes cuales son tus objetivos, tus metas, tus deseos y van a ser el combustible que necesitas para tirar adelante con tu proyecto.

A partir del cuarto paso, ya sólo te guían las ganas de llegar a ese nuevo futuro, y todo lo que haces y decides va en esa dirección.

Es probable que en algún momento te sientas mal.

Es como una sensación *física* de leve angustia, intranquilidad o que no te sientes a gusto. Entonces vamos bien! Quiero que llegues a sentirte *incomfortable*.

Sólo así puedes ampliar tu zona de comfort.

Quiero que no estés cómoda, como si fueras a pasar un examen.

Pasada esa sensación física (que es incertidumbre, es lo desconocido, es la incerteza) van a llegar poco a poco avisos de que estás en la dirección hacia el futuro que has diseñado.

Serás consciente de esas señales que te van llegando.

A veces es muy rápido, y otras veces se tarda más, pero para eso necesitas **determinación, constancia y compromiso**.

Sólo puedo añadir: **VALE LA PENA!**

Vale la pena por lo que vas a conseguir y por la persona en la que te vas a convertir. Una persona con la capacidad de decidir qué quiere

sentir tan sólo escogiendo de forma consciente sus pensamientos y sus emociones.

ANÍMATE A DAR ESTOS 5 PASOS!

Deseo que te sirvan estos cinco pasos como me sirvieron a mí.
Anímate a dar el primero de ellos y a empezar a crear la vida que te mereces.

Espero conocerte algún día y poder hablar de ello.

Hasta entonces, disfruta en todo momento con lo que haces!

Neus Roqué, Global Life Coach.

