

VIVE CON PROPÓSITO
Tu guía para un plan de vida consciente



Vamos a llamar a este viaje “**Plan de Vida Consciente**” porque esa es su finalidad: que observes, que escuches, que contemples “lo que hay”, para después continuar tu trayecto con mayor consciencia de la que hoy tienes.

Desde ahí, podrás vivir tu misión, tu propósito de vida o Ikigai aterrizado en tu día a día.

Probablemente al final del recorrido decidas cambiar algo, introducir algún movimiento en la dirección que tú desees. Al terminar este maravilloso viaje, habrás incorporado lucidez y certeza acerca de **cómo vives y de cómo quieres continuar viviendo a partir de ahora.**

Se trata de toda una aventura **recorriendo las diferentes áreas de tu vida** de forma progresiva, para que al final puedas tener un “mapa integrativo” de qué está pasando en ella, de cómo la vives y cómo desees vivirla.

No hay ningún aspecto de nuestra vida que quede fuera, si así lo queremos, de la vía de la **Atención Plena**. De hecho, es **un estilo de vida**.

Así que ¿Por qué prescindir de examinar nuestra vida bajo su luz? ¿Cómo conformamos con practicar a ciertas horas, con introducir algunos ejercicios, pero dejar fuera de ella partes de nuestro cotidiano vivir?

¿Qué tiene que ver **Mindfulness** con el trabajo que tengo o el que deseo, qué tiene que ver con mi situación económica, con mi manera de establecer vínculos, con mi relación con la salud o mi miedo a la muerte?

Pues en realidad, mucho: **las cosas son como son, pero la manera en la que las miramos es fundamental.** Es nuestra lente, nuestro filtro, el que hace que las interpretemos de una forma u otra y, por tanto, determina cómo nos relacionamos con ellas. Te proponemos que te ajustes las gafas Mindfulness para mirar con detenimiento parcelas importantes de tu vida. No se trata de reflexionar analíticamente acerca de ellas, sino de contemplar. De poner en juego tu capacidad de autoindagación, conjugando la reflexión y el examen con la comprensión que sucede en tu interior en el silencio meditativo. Ésa es la esencia del Plan de Vida Consciente.

Tú estás aquí, y que nada es casual.

Son infinitos los caminos que nos llevan a ascender la montaña, aunque todos se dirijan a la cima.

Vas a **tomar la vida entre tus manos**, vas a **ser tú mism@ quien la diseñes**, yo te acompaño en este camino para que puedas pasar de la situación vital en que te encuentras, a otra mucho mejor, tal como tu sueñas que vas a ser más feliz.

Te invito a que, durante cuarenta días, dejes que toda tu vida se empape de **Atención Plena**. Mindfulness no es un experimento, no es una moda, es un potentísimo foco para iluminar todo lo que vives y cómo lo vives. No con el afán de encontrar fallos, ni siquiera para cambiar nada que no desees, sino fundamentalmente para “darte cuenta” de la trama que sostiene tu vida en todas sus facetas, desde una actitud de aceptación, de aprendizaje y de amabilidad hacia ti mism@.

Podemos comprobar que hay grandes diferencias en el producto final que saboreamos: desde el aperitivo de Mindfulness como técnica de reducción de estrés, pasando por un plato contundente Mindfulness como entrenamiento para meditar formalmente y en la vida cotidiana, hasta una dieta completa en la que toda nuestra vida se condimenta a base de Mindfulness.

Esta dieta completa es la que quiero ofrecerte para los próximos cuarenta días. Te propongo un menú a base de Mindfulness con cuarenta platos. Uno para cada día. ¡Una propuesta contundente!

Luego, si quieres, puedes elegir qué hacer con ello.

¿Cómo trabajaremos en estos 40 días?

Encontrarás un aspecto de tu vida para detenerte en él durante dos días. Un pequeño **texto** abrirá cuestiones y evocará quizás ciertos aspectos nuevos. Al final de él encontrarás dos propuestas de trabajo que serán siempre similares en cuanto a estructura:

1. **La acción consciente:** ciertas preguntas y una acción concreta para que lleves a cabo esos dos días.
2. **El enfoque meditativo:** un breve enfoque que orientará tu práctica formal durante esos dos días.

Recibirás el material en tu correo para trabajar a tu aire.

Puede ser que te detengas en unos aspectos más que en otros. Lo que tú necesites.

- ★ Abre y lee a primera hora de la mañana el texto propuesto para los dos días. Puedes releerlo tantas veces como quieras, pero es importante una primera **lectura a primera hora del primer día**.
- ★ A lo largo de esos dos días, lleva a cabo la **Acción Consciente** y el **Enfoque Meditativo** que te propongo. Anota en un **diario de viaje** lo que vayas descubriendo en ambas. No lo olvides que es importante un diario de

campo para al final del proceso, recordar con precisión los paisajes que has ido atravesando. Si no, detalles importantes quedarán fácilmente en el olvido.

Hasta aquí, "lo que hay qué hacer".
Pero lo realmente importante es "como hacerlo".
Aquí es donde entra Mindfulness de lleno:

- ✠ Hazlo desde la **amigabilidad** para contigo, desde una honestidad compasiva, con la mente abierta de principiante para aprender, observando lo que hay sin juicio, pacientemente y con compromiso.
- ✠ Deja que resuene en tu interior aquel "**darte cuenta**" nuevo, las resistencias que aparezcan, los aspectos quizás novedosos.
- ✠ No se trata de una propuesta de reflexión, sino de una aventura de **contemplación**. Sin evasiones, que sirven de guía para poner en práctica que meditación y vida no están separadas, sino íntimamente unidas.

Lo demás, considerar Mindfulness solamente como una técnica, se convierte en un estilo de vida.

Alguna persona que ya ha pasado por el proceso nos cuenta alguna pincelada de su experiencia:

Este programa ha sido para mí:

Un espacio de re-cordarme desde dónde y cómo quiero diseñar mi vida

Ser coherente conmigo misma y en mis relaciones con l@s demás.

Iniciar un plan de acción, para "bajar a tierra".

Ser consciente de que necesito "ser yo" y no tirar tanto de esfuerzo.

ESTHER SAEZ MANCEBO (Psicóloga)

El Programa se realiza online, a tu ritmo.

Te acompaño en esta travesía

Contacta conmigo y hablamos para ver en qué momento te encuentras, que necesitas...

A partir de ahí, comenzamos.

Existe además la posibilidad si lo deseas de concretar alguna sesión o sesiones individuales contigo para trabajar en vivo aquello que necesites.

Acompaño un número limitado de procesos al mes para asegurar la calidad, así que....

¡CONTACTA YA!

www.nievescogolludo.com

info@nievescogolludo.com

Tel: (+34) 610 52 39 34

Nieves Cogolludo
Partera de la vida

Procesos de Mejora Integral a través de Coaching 360º, Terapia Integral, Mindfulness Aplicado y Formación

Disfruta de un viaje maravilloso:

La contemplación de quién eres y de cómo vives.

¡BUEN VIAJE