

# De sueños a Realidades

Una introspección profunda de tu 2024

Y la proyección de un 2025 lleno de propósito

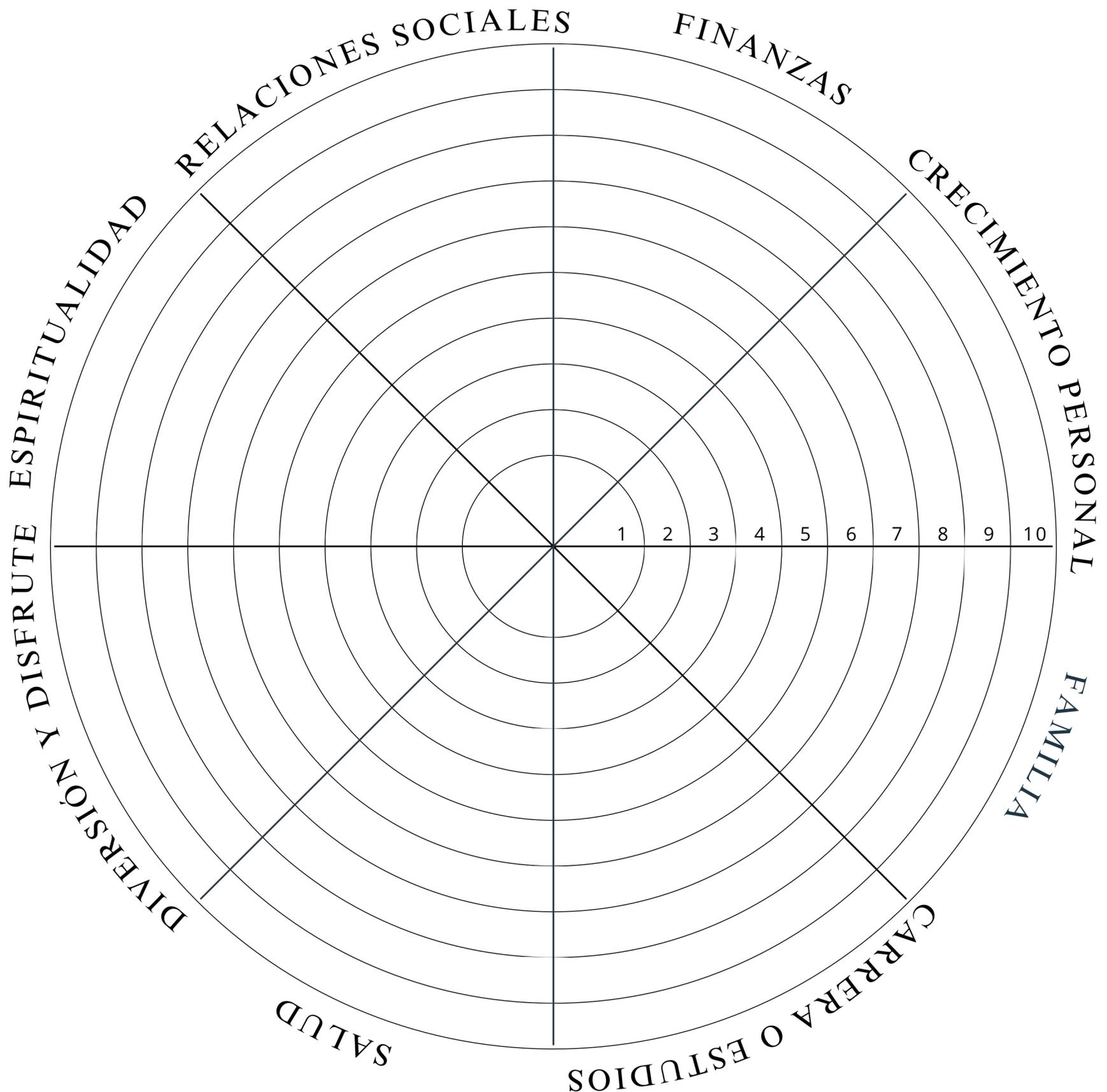
JUANITA ROCKS + VALENTINA ARENAS

# 1. La rueda de la vida

Somos seres integrales, y cada aspecto de nuestra vida influye en nuestro bienestar y en el cumplimiento de nuestros sueños. Para proyectarnos hacia el 2025, es esencial reconocer desde dónde partimos, darnos el espacio para reflexionar y establecer nuestras intenciones con claridad.

Cada parte de esta rueda representa un área importante de tu vida. Reflexiona acerca de cómo te sientes en cada uno de estos aspectos hoy, tomando unos momentos para evaluar tu nivel de satisfacción en cada área.

Marca en cada línea un punto del 1 al 10, donde 1 indica que deseas una gran mejora y 10 representa una satisfacción plena. Esta Rueda de la Vida será tu punto de partida para construir un 2025 lleno de propósito y armonía.







# De sueños a Realidades

---

6. ¿Qué vas a parar de hacer el siguiente año?

---

---

---

---

---

---

---

---

7. ¿Qué vas a empezar a hacer este año?

---

---

---

---

---

---

---

---

8. ¿Qué vas a seguir haciendo el siguiente año?

---

---

---

---

---

---

---

---



# Aprénde a manifestar

---

## Principios Clave para Manifestar en la Vida

1. **Claridad de Intención:** Define claramente lo que deseas y por qué lo quieres. Alinéalo con tu propósito personal, asegurándote de que tus intenciones sean auténticas y profundas.

2. **Crear sin Dudar:** La confianza en tus deseos es crucial. Al eliminar las dudas, creas un espacio para que tus metas se manifiesten. Refuerza esta creencia con afirmaciones y visualizaciones.

3. **Desprenderse del Resultado:** Aprende a soltar el apego al resultado final. Enfócate en el proceso y confía en que las cosas llegarán de la manera y en el momento adecuados.

4. **Vibrar en la Frecuencia del Deseo:** Vive como si ya tuvieras lo que deseas. Si buscas abundancia, sé generoso; si deseas amor, practica el amor en tu vida diaria.

5. **Acción :** No basta con desear; debes tomar pasos alineados con tus metas. La acción demuestra tu compromiso y crea movimiento hacia tus sueños.

6. **Practicar la Gratitud:** Agradece lo que tienes ahora. La gratitud te conecta con una mentalidad de abundancia y te abre a recibir más.

7. **Aceptar el Tiempo Divino:** Confía en que las cosas llegan cuando estás listo para recibir las. La paciencia y la aceptación son claves en el proceso de manifestación.

# Medita

---

## Instrucciones para la Meditación

### 1. Preparación y Respiración Inicial (1 minuto)

- Cierra los ojos y pon ambas manos sobre tus rodillas, con las palmas hacia arriba en señal de apertura.
- Respira profundamente, inhalando por la nariz en un conteo de 4, sostén por 2, y exhala lentamente por la boca en un conteo de 6. Repite esta respiración tres veces, permitiendo que tu cuerpo se relaje completamente.

### 2. Enraizamiento en el Momento Presente (2 minutos)

- Lleva tu atención a la sensación de tus pies en el suelo, conectándote con la tierra y permitiendo que cualquier tensión se disipe.
- Imagina raíces que crecen desde tus pies, conectándote profundamente y dándote estabilidad. Siente cómo estas raíces te llenan de calma y te anclan al momento presente.

### 3. Cultivo de la Gratitud (2 minutos)

- Lleva tu atención a tu corazón. A medida que respiras, piensa en algo específico de este taller por lo que estés agradecido: un aprendizaje, una reflexión, o un momento de conexión.
- Visualiza esa gratitud expandiéndose desde tu corazón a todo tu cuerpo, llenándote de una sensación cálida y reconfortante.

### 4. Cierre e Intención para el Futuro (1 minuto)

- Respira profundamente una última vez, llenándote de calma y apertura para el futuro.
- Al exhalar, establece una pequeña intención para aplicar lo aprendido en tu vida, quizás algo como “Integrar estos aprendizajes,” “Vivir con propósito,” o “Practicar la gratitud diariamente.”
- Abre los ojos suavemente, llevándote contigo esta paz y claridad mientras sales del taller.