

Vanessa
SÁNCHEZ

5 pasos para
crear una vida
plena y feliz.



UNA VIDA SANA ES CUESTIÓN DE ACCIÓN Y NO DE INFORMACIÓN

En todos mis años de experiencia como psicóloga y en mi propia vida he podido entrar en contacto con una existencia sin sentido, llena de dolor, ansiedad y enojo. Pero también he podido ingresar a una vida plena, feliz y sana gracias al descubrimiento de estrategias, recursos y herramientas para fortalecer mi autoestima, aprender a gestionar mis emociones, mejorar mis relaciones y construir un proyecto de vida de forma intencional y consciente.

De eso va esta guía.

Quiero contarte 5 pasos que me ayudaron a mi y a otras personas a las que he acompañado en sus procesos de crecimiento personal.

No quiero que sea una guía de información, sino de ACCIÓN, porque la diferencia entre las personas que sanan y las que no, es que las primeras tomaron decisiones, eligieron hacerse conscientes de sí mismas y de sus vidas, pero en especial, usaron su voluntad independiente, dieron el paso hacia la vida de sus sueños, sin excusas, ni caer en la trampa de la victimización, sin auto-saboteos.

Me dirás que no es fácil, o cómo se toma acción cuando el peso de la tristeza, de la desesperanza, o el enojo es tan grande que no puedes ni levantarte de la cama.

Y, te diré algo, necesitas más que motivación y palabras positivas, necesitas incomodarte, soltar, perdonar, aceptar, pero tranquilo (a), también será liberador y terminará desatándose toda su energía y poder creativo.

No será sencillo, pero tampoco será extremadamente difícil, una pizca de compromiso y la decisión de ir hacia adentro aunque duela un poco, serán suficientes.

Imagina por un momento ¿Cómo es la vida que sueñas? Tener una familia, una linda casa, o viajar por el mundo, estudiar, tener una linda relación con tu pareja y tus hijos; pues todo eso está allí para ti, lo mereces y Dios quiere entregártelo, sin embargo, ¿Eres consciente de ello? ¿Qué te impide disfrutar de esta vida sana y plena? Vamos a descubrirlo juntos pero también vamos a crear una nueva vida.

Unas cuantas recomendaciones antes de empezar:

1. Las fórmulas mágicas no existen, se necesita paciencia y compromiso para crear una vida sana.
2. Persiste, no te desanimes, si no ves resultados inmediatos.
3. No temas incomodarte
4. Ten claras tus metas, ¿Cuál es la vida que deseas crear? Alinea tu vida con el plan original de Dios: Que vivas feliz y en paz.
5. Descansa en Dios y ten fe. Habrá momentos difíciles, pero confía en sus planes y en que está allí para sostenerte.

PASO 1. EMPECEMOS A CREAR.

“¡Yo no soy creativo!” Esta es una creencia limitante que no te permite desatar todo el poder que hay en ti. Estás hecho a la imagen y semejanza de Dios, por lo tanto, estás hecho para crear, construir y desarrollar.

¿Quién te dijo que no eras creativo? o ¿Qué circunstancia te hizo sentir que no lo eres? Identifica, reconoce y perdona, pero lo más importante, acepta y recibe el don creador que Dios te entregó y confía en la sabiduría que te dará durante todo esta guía.

Escribe aquí tus respuestas.

Ahora, vamos a empezar a crear. ¿Cómo es la vida que sueñas para ti? ¿Qué persona deseas ser? Evita pensar en los obstáculos o decir frases tipo: “Pero, no puedo hacer esto porque...”. Simplemente imagínate un mundo en donde todo es posible (así es el mundo de Dios) y escribe:

Escribe aquí tu respuesta:

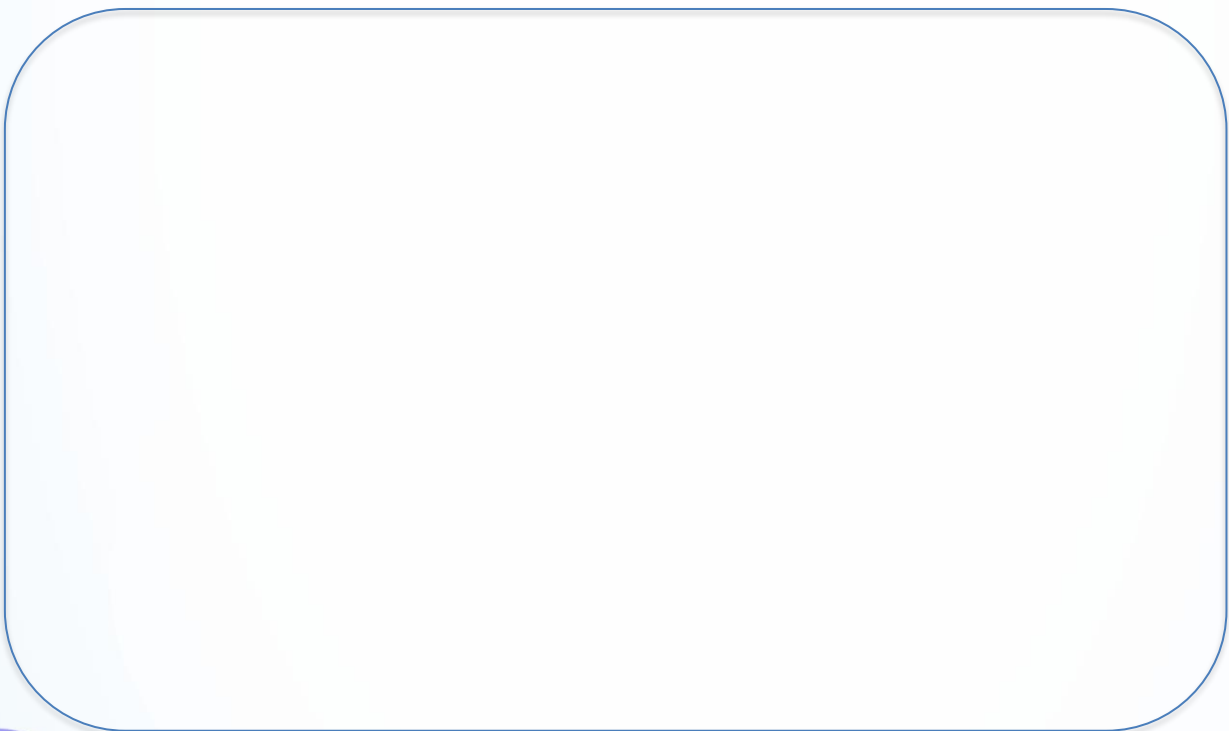
“EN LA VIDA TODO PASA DOS VECES, PRIMERO EN LA MENTE Y LUEGO EN LA REALIDAD”, WALT DISNEY

Querido _____ (tu nombre o de las personas a las que deseas perdonar)

Te perdono por



Escribe aquí tu nuevo relato interno basado en convicciones y no en las circunstancias.



Y, ¿Las conductas? Para esto activamos el botón de pausa en 4 pasos. Presta atención.

1. ¿Cómo estás actuando? Gritas, lloras, empujas, abandonas ante los desafíos, pospones, no hablas con la gente. Identifica esas conductas que te gustaría que dejaran de ser parte de ti.

2. ¿Estas conductas son convenientes? Piensa y escribe cómo te están afectando

3. ¿Qué conductas te gustaría incorporar? Imaginate la persona que quieres ser.

4. Escoge 1 y empieza.

LAS CREENCIAS, LAS EMOCIONES Y LAS CONDUCTAS CONFIGURAN NUESTRA
EXISTENCIA, INFLUIR SOBRE ELLAS TE DARÁ EL PODER QUE NECESITAS PARA
CREAR UNA VIDA SANA

PASO 3. VAMOS A AFUERA

Ahora que hemos hecho este viaje a nuestro interior, estás lista (o) para trabajar tus relaciones. Una vida sana es aquella en la que disfrutamos de relaciones armoniosas con los demás por tanto hagamos el siguiente ejercicio.

- Dale un numero de 1 a 5 a cada una de tus relaciones más significativas por ejemplo, mi relación con mi pareja, mis hijos, padres, hermanos, etc.

Relación con _____ : _____
Relación con _____ : _____
Relación con _____ : _____
Relación con _____ : _____
Relación con _____ : _____
Relación con _____ : _____
Relación con _____ : _____
Relación con _____ : _____

- De estas relaciones cuales están por debajo de 4 y ¿Por qué?

•

- ¿Qué ha ocasionado que esa relación sea así?

- ¿Cómo quieres que sea tu relación con esa persona? ¿Qué puedes hacer para que así sea? Escoge una y ponte la meta de llevarlo a la práctica.

PASO 4. CONSTRUYE UN PROYECTO DE VIDA

Como cualquier otro proyecto, nuestra vida necesita ser intencionalmente creada, así que vamos a hacerlo.

1. Define una meta para cada área de tu vida (1 sola)

Personal:

Familiar:

Social:

Laboral:

Espiritual:

2. Establece las acciones que llevarás a cabo para conseguir esas metas.

METAS	ACCIONES	ACCIONES	ACCIONES	ACCIONES	ACCIONES
1					
2					
3					
4					

PASO 5. DESCANSA Y CONFÍA EN DIOS.

En el proceso de llevar a cabo tu proyecto de vida, tendrás tropiezos y días malos. Así que te recomiendo lo que hago yo y me funciona más que cualquiera de todas las estrategias que te he compartido. ¡Escucha la voz de Dios!

Todos los días lee un trocito de la palabra, y luego escribe lo que Dios te dice a través de esa palabra.

Para saber lo que te dice puedes hacerte estas preguntas:

- ¿Será que Dios quiere decirme algo sobre Él? Soy tu proveedor,

Aquí te dejo, 7 versículos para que empieces para los próximos 7 días.

DÍA	¿Qué te dice Dios hoy?
Día 1 “El discípulo que se mantiene unido a mí, y con quien yo me mantengo unido, es como una rama que da mucho fruto; pero si uno de ustedes se separa de mí, no podrá hacer nada.” Juan 15: 5	
Día 2 “Pero también nos alegra tener que sufrir, porque sabemos que así aprenderemos a soportar el sufrimiento. Y si aprendemos a soportarlo, seremos aprobados por Dios. Y si él nos aprueba, podremos estar seguros de nuestra salvación. De eso estamos seguros: Dios cumplirá su promesa, porque él nos ha llenado el corazón con su amor, por medio del Espíritu Santo que nos ha dado.” Romanos 5:3-5	
Día 3 “¿Por qué voy a inquietarme? ¿Por qué me voy a angustiar? En Dios pondré mi esperanza, y todavía lo alabaré. ¡Él es mi Salvador y mi Dios!” Salmos 42:11	

<p>Día 4</p> <p>11 Mis planes para ustedes solamente yo los sé, y no son para su mal, sino para su bien. Voy a darles un futuro lleno de bienestar. 12 Cuando ustedes me pidan algo en oración, yo los escucharé. 13 Cuando ustedes me busquen, me encontrarán, siempre y cuando me busquen de todo corazón. Jeremías 29:11-13</p>	
<p>Día 5</p> <p>“pero los que esperan a Jehová tendrán nuevas fuerzas; levantarán alas como las águilas; correrán, y no se cansarán; caminarán, y no se fatigarán.” Isaías 40:31</p>	
<p>Día 6</p> <p>“Así que no temas, porque yo estoy contigo; no te angusties, porque yo soy tu Dios. Te fortaleceré y te ayudaré; te sostendré con mi diestra victoriosa.” Isaías 41:10</p>	
<p>Día 7</p> <p>“Así que pongan sus preocupaciones en las manos de Dios, pues él tiene cuidado de ustedes.” (1 de Pedro 5:7)</p>	

**CULTIVAR UNA VIDA ESPIRITUAL Y ALIMENTAR EL ALMA DE PALABRAS DE
 ESPERANZA SON EL SECRETO DE UNA VIDA SANA**



Vanessa
SÁNCHEZ

Espero que esta guía haya sido útil para ti, y que haya sido el primer paso para crear una vida sana y feliz. Sigueme en mis redes sociales para seguir recibiendo información que te ayude a ser feliz de forma consciente e intencional.

   @vanesanchezconquett

