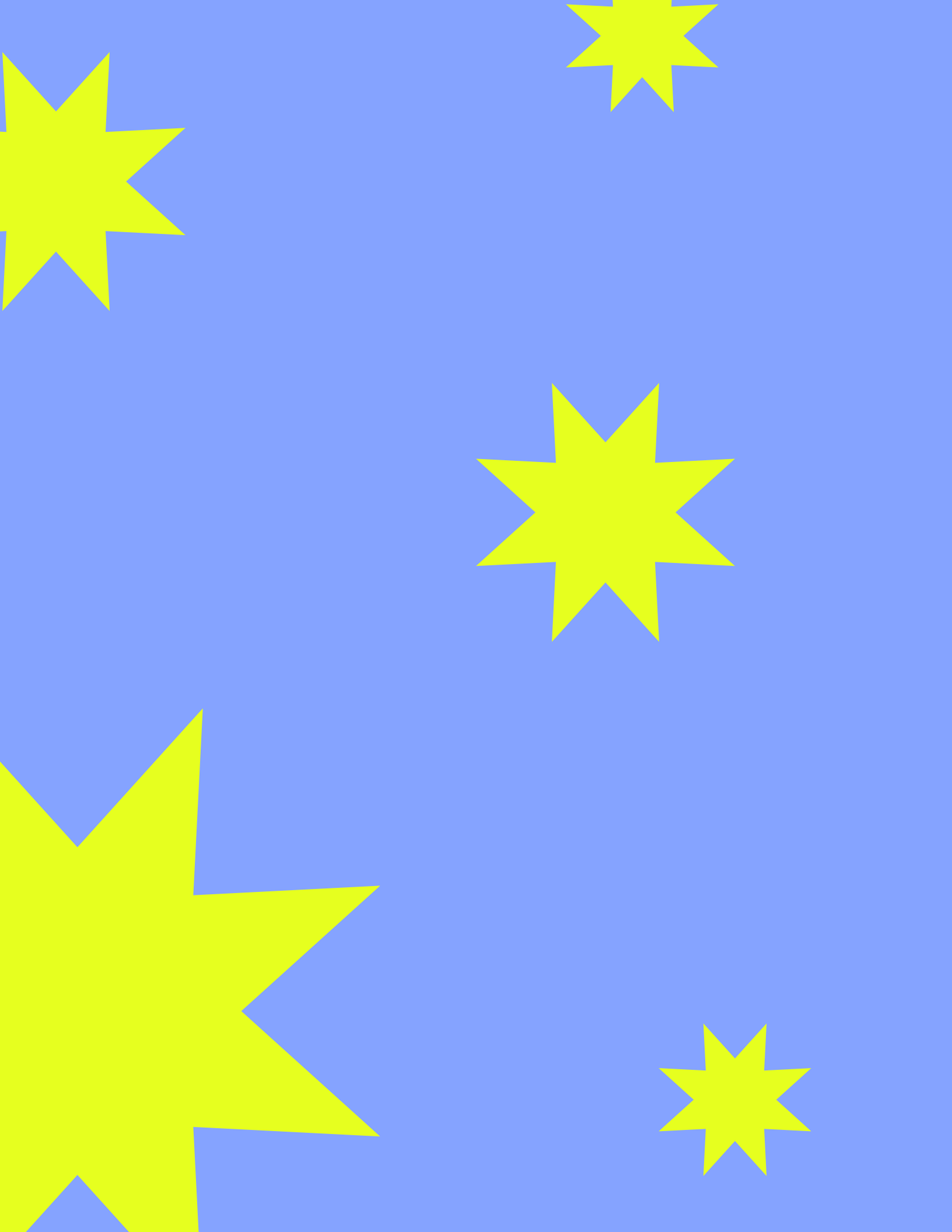


DESPEGUE



WORKBOOK

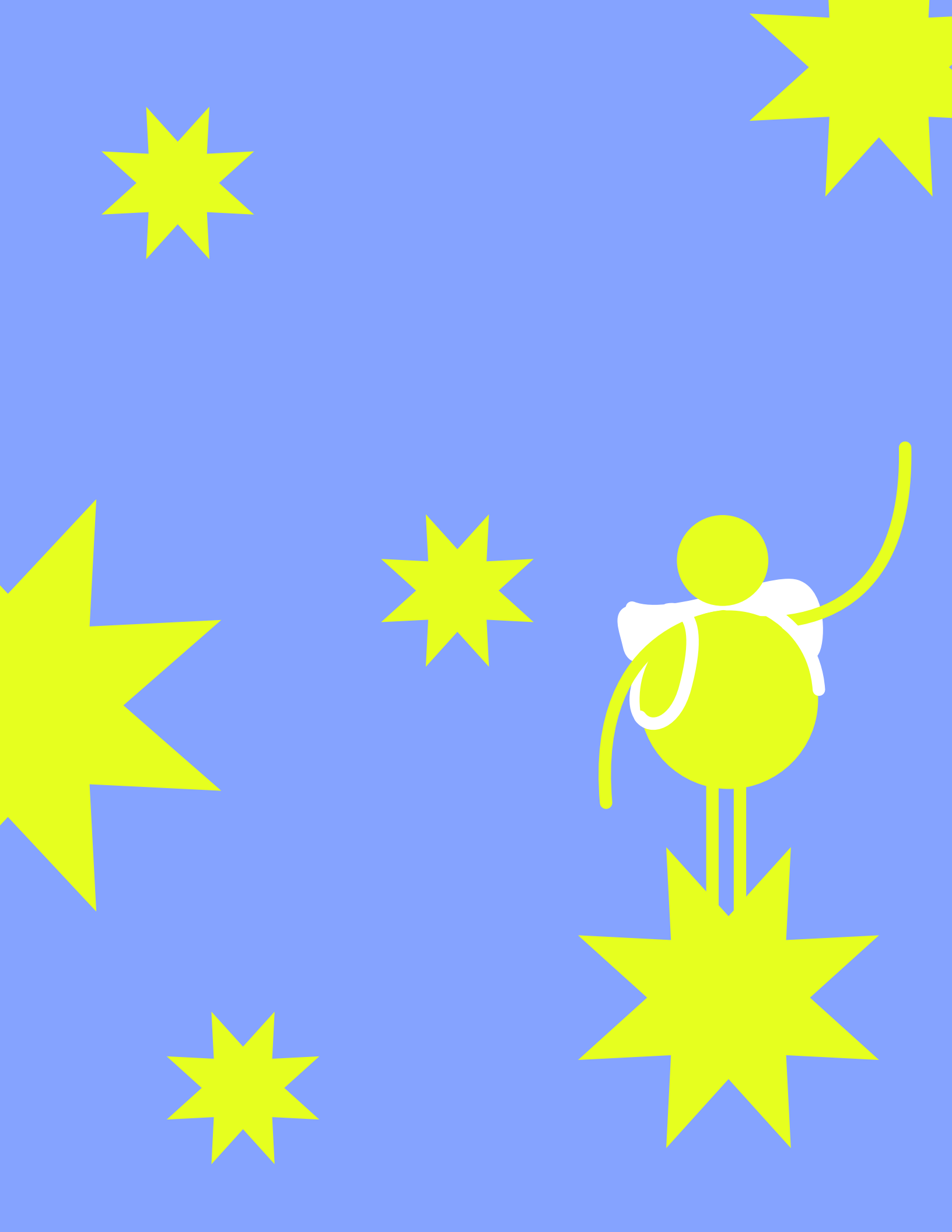


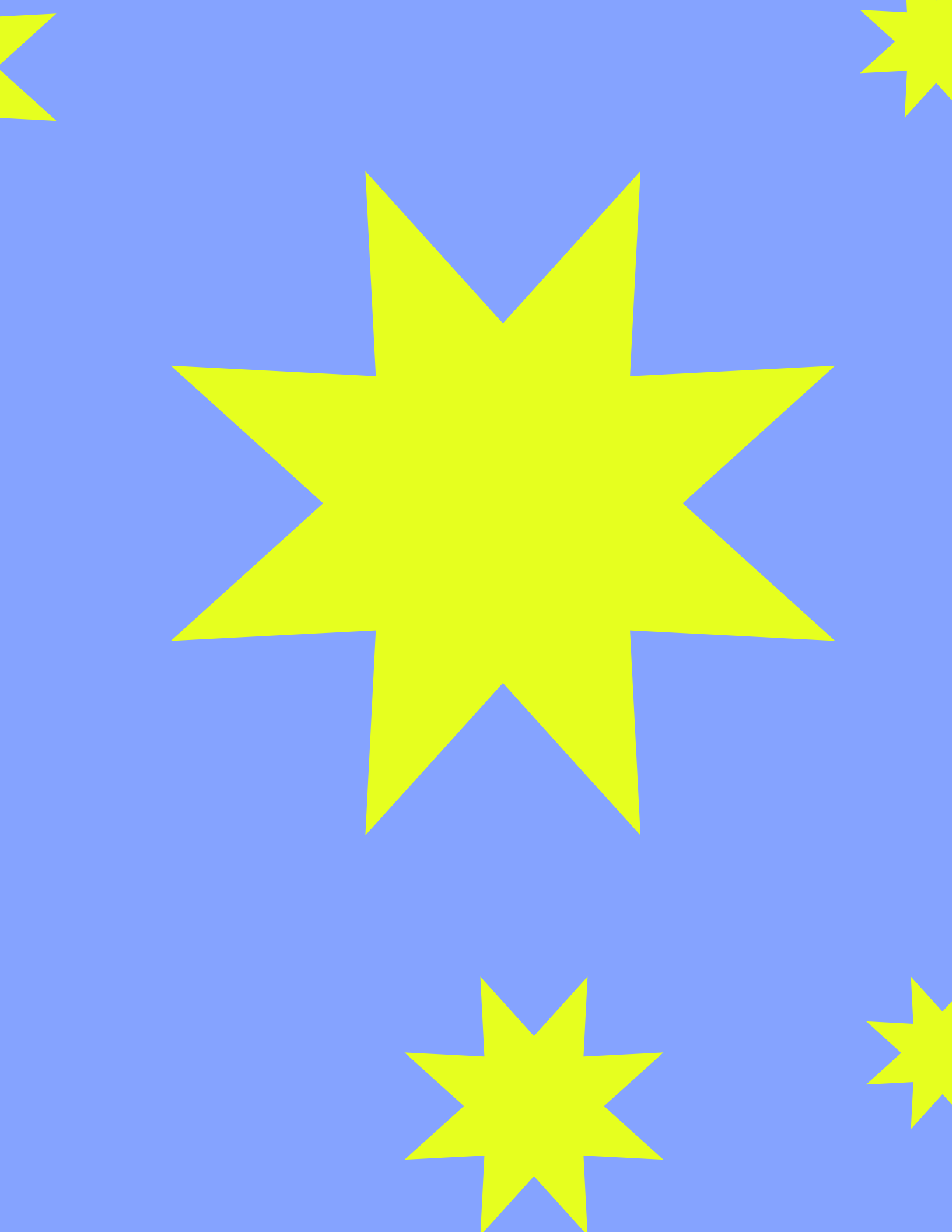


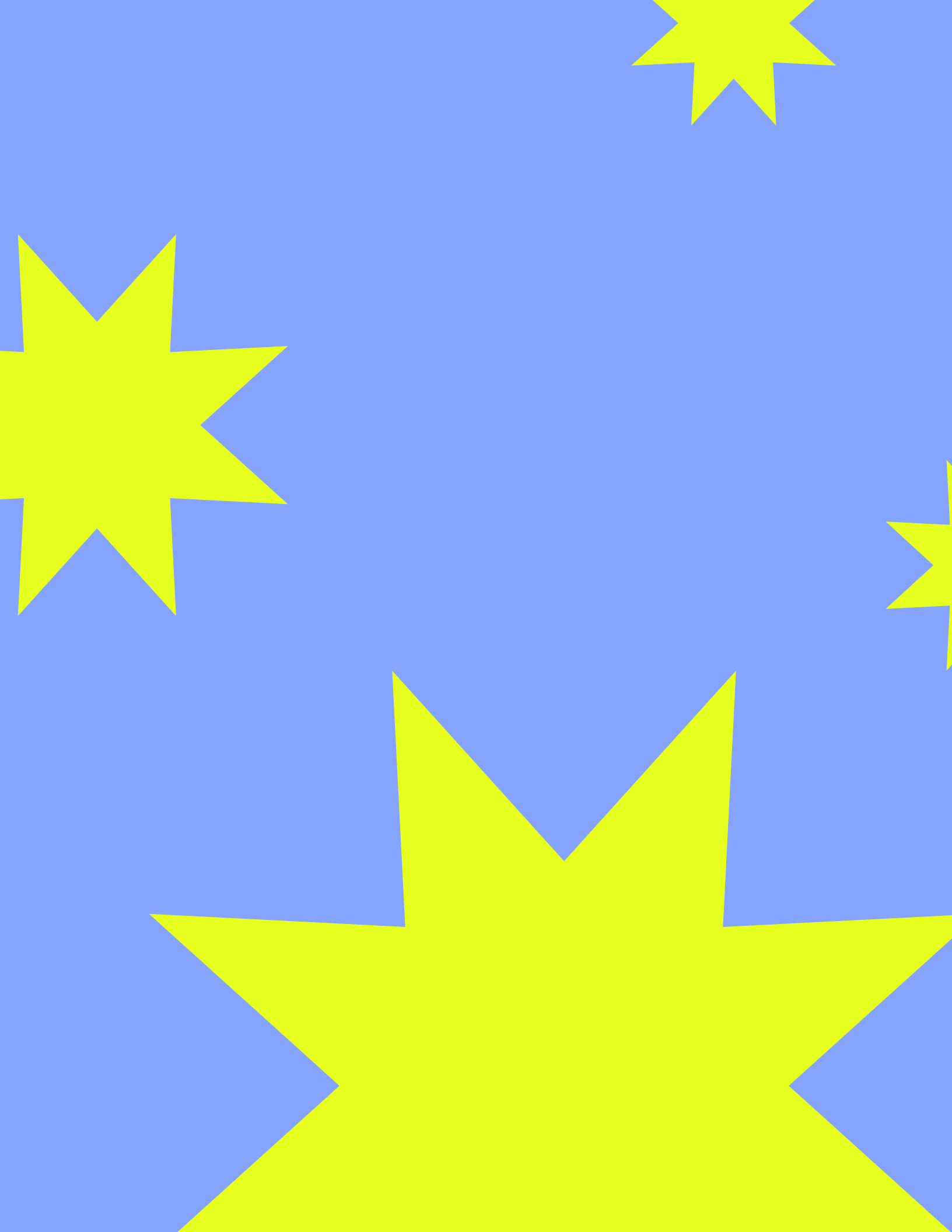
ÍNDICE



- CADA SEMANA VA A TENER:
 - EXPLICACIÓN DE LA FRECUENCIA
 - EXPLICACIÓN DEL MÓDULO
 - HÁBITO DE LA SEMANA
 - RETO DE MEDITACIÓN DE 7 DÍAS :
 - CONTENIDOS DE LA SEMANA (ON-DEMAND)
 - SESIÓN EN VIVO
 - ¿CÓMO PONER EN PRÁCTICA LAS 7 LEYES DEL ÉXITO DE DEEPAK CHOPRA?
 - CLASES DE LA SEMANA
 - 1.1 MEDITACIÓN
 - EJERCICIOS
 - 1.2 EGO VS. SER
 - EJERCICIOS
 - 1.3 METAS: MENTE VS. CORAZÓN
 - EJERCICIOS
 - PRÁCTICA DE LA SEMANA
 - SESIÓN DE NETWORKING
 - RECETAS DE LA SEMANA
- 
- 









**SEMANA 3:
SURGIMIENTO**



1. EXPLICACIÓN DE LA FRECUENCIA DEL SURGIMIENTO :



Vamos a darle la bienvenida a la frecuencia del SURGIMIENTO, o el proceso de nacimiento o brote de algo que no estaba allí antes. Esta frecuencia favorece el poder ver nuestra realidad con la actitud inocente de los niños y quitarnos etiquetas para reconocer el potencial que tenemos de ser nuevos humanos más expandidos.

2. EXPLICACIÓN DEL MÓDULO:



Nuestro verdadero poder está profundamente enraizado en el reconocimiento de quienes somos y qué es lo que queremos en cada momento presente, léase bien, MOMENTO PRESENTE.

En crecimiento personal se requiere mucho trabajo interior y liberación de creencias para poder permitir que surja una nueva expresión de nosotros mismos, y ya tenemos dos semanas haciéndolo exitosamente así que estamos listos para surgir de las cenizas como el ave fénix.

Para poder resurgir y replantearnos la vida nos toca re-definir lo que es el éxito para nosotros. Como ya vimos en las semanas anteriores, TODO lo que somos viene de las creencias que nos hemos comprado del entorno. Así que como el éxito es una de las energías a la que más le damos importancia en esta sociedad, vamos a invitarte a plantearte una nueva perspectiva sobre ella, una tuya, una que se sienta amorosa y expansiva para ti en este instante de vida.

Re-definir el éxito implica cambiar tu dinámica y la manera que interactúas con la realidad que tienes hoy, por ello, vamos a comenzar a hablar en nuevos términos, en términos del ego y el ser.

THE WORK (EL TRABAJO)

Esta semana es gozosa, es de jugar a explorar nuevas realidades como niños curiosos que saben que tienen toda la vida por delante para SER, hacer y deshacer.

A partir de esta semana vamos a comenzar a entender al EGO como la mente, la voz perrita, las creencias limitantes y todas esas voces internas que nos mueven desde el miedo y que ya podemos comenzar a ver con mayor consciencia; y al SER lo vamos a entender como el corazón, la intuición, o los verdaderos deseos del alma, la voz amorosa que vive adentro que nos dice "tu puedes" cuando sentimos que no, la que confía en ti y en el universo porque entiende que nunca tenemos el control de nada.

El ego viene del miedo, el ser viene del amor, así que esta semana vamos a partir de la base de entender qué viene del miedo y qué desde el amor, para sentar las bases sólidas desde la que queremos crear. De aquí en adelante tienes una elección, una puerta luminosa que se abre ante tus ojos y te invita a entrar: ¿Quieres seguir haciéndolo igual? O ¿ya es tu momento de hacerlo diferente?

Vamos a plantear nuevas realidades y aunque tu mente aún no sepa cómo va a llegar allí, sólo poner una intención sólida de lo que queremos e imaginar los siguientes pasos, ya es suficiente. Puede que en el camino de diseñar esa vida te des cuenta que no estás dispuest@ a hacer todo lo que esa meta implica, y eso también está bien. Y si te das cuenta al final que no es lo que quieres en verdad no, no vas a haber perdido tu tiempo, como los grandes innovadores de la historia, te permitiste explorar una posibilidad y ganaste la sabiduría de que no es por allí. Eso significa que estás CADA VEZ más cerca de encontrar lo que sí.

Esta semana vamos a entender el rol de las expectativas colectivas y las individuales en tu campo, vamos a explorar metas de la mente vs. las del corazón, vamos a abrirle las puertas a la intuición y vamos a jugar con nuestros ciclos para potenciar a la creatividad para que nos lleve más cerca la vida que queremos.

You ready? Let's go

3. HÁBITO DE LA SEMANA: MEDITACIÓN



¡Llegó el momento que hemos estado esperando! Vamos a comenzar a meditar. Ya con tu sistema más depurado y con el entendimiento de que todo es energía y que tenemos la capacidad de moverla, vamos a comenzar con el hábito más importante que puedes cultivar para el resto de tu vida: la meditación. Y ya se lo que estás pensando: “lo he intentado mil veces y no se me da”, o “no logro enfocarme”, o “no sé poner mi mente en blanco”, etc, etc, etc. Tantos mitos que vamos a abordarlos de una vez por todas.

Para empezar, la meditación se trata de la observación de tus pensamientos. Se trata de entrar a hacer check-in contigo mism@ para saber cómo estás de verdad, para entender cómo hacer uso más eficiente de tu energía y de tu tiempo preciado en la tierra.

Si bien es cierto que es un hábito que cuesta al principio por el sobre-estímulo de la sociedad en la que vivimos, ya sabemos que la meta aquí es vivir vidas más armoniosas, así que vale la pena pasar por la incomodidad inicial para ir creando el músculo de ir formando nuevas redes neuronales e ir moldeando la realidad a nuestro antojo.

Ahora, mientras más activado y des-regulado esté tu sistema nervioso, más difícil va a ser meditar. En la meditación enfrentamos lo que hay dentro de nosotros, entonces si hay mucha mierda, la vamos a ver salir; si hay paz, la vamos a experimentar. La meditación es MEDICINA de la calidad más purita que hay, es el antídoto a la gran mayoría de los males y sufrimientos que vivimos, pero tenemos que tener paciencia con nuestro proceso para lograr entrar en estados de meditativos que expandan nuestra conciencia.

Nosotros llevamos casi 8 años meditando diario, y aún a veces hacemos la lista del super, cantamos canciones de Bad Bunney, y vemos como nuestra mente se va y se va a miles de escenarios a veces con sentido y a veces sin... y en esos días es aún más necesaria, así que WE SHOW UP, nos presentamos con valentía a observar lo que está pasando adentro y cultivar la neutralidad ante la mente fragmentada.

Pero otras muchas veces en la meditación encontramos plenitud, paz, gozo, conexión con la gente que amamos, sanación de procesos que están siendo difíciles, perspectiva, nuevas ideas, concentración, foco, alegría y tantas cosas bonitas que entonces el resto de las veces que apestó se nos olvida y hace que todo valga la pena.

Existen MUCHOS tipos de meditación, pero por el momento en el que estamos, vamos a utilizar las meditaciones guiadas como tu práctica semanal. Y no es por nada, pero esta semana es un LUJO, porque vas a escuchar 7 meditaciones exclusivas que grabamos en 2022 con 7 maestros que nos han cambiado la vida, musicalizadas en vivo a 580 hertz, la frecuencia del corazón, que armoniza a nuestras células y nos permite abrir el campo electromagnético del corazón.

Cada día es una joya, así que la invitación es a que reserves tus primeros 30 mins en la mañana para hacer este reto y enfrentar el día con energía vital, es mejor que en la noche que el cuerpo está más cansado y se puede quedar dormido.

EL RETO:



DÍA 1 : Meditación cuerpo mental: para conocer tu mente y reprogramar creencias de la mano de Camila Healing, una terapeuta con más de 20 años de experiencia en el campo de la Medicina Complementaria e Hipnosis de Sanación® entre otros.

DÍA 2 : Meditación cuerpo emocional: para entender tus emociones de la mano de Mar Talanquer, una coach de embodiment especializada en trauma, con años de experiencia guiando a personas en sus procesos de sanación.

DÍA 3 : Meditación cuerpo físico: para entender qué te dice tu cuerpo, de la mano de Inés Cardelús, una terapeuta que ha transformado la vida de muchas personas con sus terapias individuales, donde combina Reiki, Tao, Biomagnetismo médico, yoga, meditación, o código emocional, entre otros.

DÍA 4 : Meditación de integración de los cuerpos: para integrar tus 3 cuerpos y conectar con tu intuición, de la mano de Victoria Dimia, psicoterapeuta humanista Gestalt con especialidad en psico-corporal, maestra de qoya, especialista en desarrollo humano y maestra de yoga.

DÍA 5 : Meditación de apertura: para crear nuevos hábitos de la mano de Alex Rojas, fundador de MELE, un método holístico que desarrolla el autoconocimiento, fortalece la disciplina y te ayuda a formar hábitos saludables.

DÍA 6 : Meditación del cuerpo astral: para conocer tu cuerpo energético de la mano de Isidro Ovejas, un terapeuta holístico con 22 años de camino recorrido y estudios en taoísmo, ayurveda, culturas Mayas-Toltecas, medicina Mexicana, medicina China y medicina Amazónica en Sudamérica.

DÍA 7 : Meditación del cuerpo espiritual: para conectar con el cuerpo espiritual de la mano de Mataji, guía y maestra espiritual, con más de 40 años al servicio de la humanidad. (BTW-esta es la única meditación que ha grabado en su vida y por eso es otro nivel de especial para nosotros)

¡Estamos MUY emocionados de que vivas esta experiencia! Es la transición perfecta para ir entrando a los campos más sutiles de consciencia, así que esto nos va a abrir las puertas para lo que se viene en las próximas semanas.

4. CLASES DE LA SEMANA:



4.1. EN VIVO: EJERCICIOS PRÁCTICOS DE LA SESIÓN:

¿CÓMO PONER EN PRÁCTICA LAS 7 LEYES DEL ÉXITO DE DEEPAK CHOPRA?

LEY DEL POTENCIAL INFINITO:

AFIRMACIÓN:

“Me abro a las posibilidades infinitas que el Universo tiene para mí”

“Me comprometo a estar en silencio para escuchar la guía divina para mí más alto bien”

Práctica: no juzgar nada de lo que pasa, sólo observo y respiro.

LEY DEL DAR Y RECIBIR:

AFIRMACIONES:

“A donde sea que voy siempre doy lo mejor de mi y reparto regalos”

“Estoy abiert@ y receptiv@ a recibir del universo”

“Lo que contacte conmigo de alguna manera se expanda.”

Práctica: cada vez que estoy en contacto con alguien, le mando buena vibra y le deseo bien.

LEY DE CAUSA Y EFECTO

AFIRMACIONES:

“Acepto las consecuencias de mis pensamientos y actos”

“Que lo que sea que mi alma elija, sea para mi más alto bien y el de todos los seres”

Práctica: antes de cada decisión que tomo, conecto conmigo, me pregunto si es para mi más alto bien y confío en lo que se siente bien para mi.

LEY DEL MENOR ESFUERZO:

AFIRMACIONES:

“Veo la facilidad en todo”

“Confío en que cada momento es exactamente como tiene que ser”

“No tengo que convencer a nadie, confío en la resonancia”

Práctica: conecto y fluyo con la energía del momento, aceptando siempre la sabiduría del universo.

LEY DE LA INTENCIÓN Y DESEO:

AFIRMACIONES:

“Permito y honro a los deseos de mi alma”

“Rindo mis deseos ante la energía universal. Confío en que si es para mi más alto bien, pasará”

Práctica: creo una lista de todos mis deseos y los tengo presentes siempre, re-afirmando constantemente con cada acción intención firme de.

LEY DEL DESAPEGO:

AFIRMACIONES:

“Suelto las ideas rígidas de lo que se supone que tiene que ser”

“Me desapego del resultado porque confío, disfruto el proceso”

Práctica: ante cualquier situación, me permito abrirme y a aceptar lo que sea que pase

LEY DEL DHARMA:

AFIRMACIONES:

“Cuando me permito ser, ya estoy sirviendo a otros”

“Creo abundancia a donde sea que voy”

Práctica: hago una lista de los talentos que siento que me hacen únic@, sin minimizar ninguno.

JOURNALING:



- ¿Cual fue tu “cuando sea mayor quiero ser”? ¿Has hecho realidad ese sueño de la infancia?

- ¿Que otros aspectos de ti te gustaría explorar? ¿Hay algún aspecto nuevo que nunca has expresado?

¿Qué es lo que quiere surgir?

¿Cuál es la nueva realidad que te gustaría vivir?

Para que surja algo nuevo, tenemos que dejar ir lo viejo. En los surgimientos pasamos por una transición, es decir, una serie de cambios que nos llevan de donde estamos a donde queremos ir. ¿Cuál es la transición que quiero hacer? Cuáles serían las primeras acciones para la transición, y una vez que comienzas, consistencia vs. intensidad.

4.2. SESIONES ON-DEMAND.

1.1. MEDITACIÓN:



Para nosotros era MUY necesario profundizar en este hábito de la semana porque es posiblemente lo más importante de todo el curso, así que creamos una clase para esto.

EJERCICIO



Por eso, esta semana queremos que empieces a cultivar el hábito de la meditación y puedas hacer una meditación guiada cada día, de este reto que creamos para ti: 7 días de conexión y balance. 7 audios y meditaciones guiadas que creamos junto a 7 expertos increíbles, que te ayudarán a profundizar en el entendimiento e integración de lo ya trabajado, y te prepararán energéticamente a lo que vamos a trabajar de ahora en adelante

1.2. EGO VS. SER:



A partir de ahora vamos a referirnos a la mente, creencias y todo lo que nos limita como el EGO, y a nuestra esencia o parte más auténtica (que es la que queremos que salga de este programa) como el SER.

Desde el momento que nacemos, se empieza a forjar el EGO. Todo comienza desde que se corta el cordón umbilical, y surge el primer "trauma": el de la separación y comenzamos a buscar mecanismos de defensa para sobrevivir a nuestro entorno. El ego es "la máscara", "el personaje", esa parte de nosotros que busca pertenecer a toda costa.

Su rol es protegerte mental y físicamente para que sobrevivas a tu entorno. Es un trabajo MUY importante, pero como está tan influenciado por el mundo en el que vivimos, el problema es que le damos demasiado peso y se vuelve demasiado poderoso.

La semilla con la que nacemos, la chispa divina, eso que nos hace especiales, nuestro verdadero potencial, ese es el SER. Su rol es regresarnos a nuestra verdadera esencia y guiarnos para cumplir nuestra misión de vida. El SER es MUY importante cultivarlo y darle espacio porque es esa parte de nosotros luminosa que cuando le damos poder, nos hace la vida más fácil en todos los sentidos.

EJERCICIO:



Vamos a hacer un trabajo de desidentificación, y a borrar los límites conceptualizados en nuestra mente. Es un ejercicio que nos gusta del Curso de Milagros y que nos ayudó mucho en su momento:

Cada mañana cuando te levantes, trata de observar todo a tu alrededor y empieza a decir: "ESTO NO SIGNIFICA NADA". Ej: "este vaso no significa nada", "esta mesa no significa nada", "esta mano no significa nada"...

Trata de hacer este ejercicio a lo largo de toda la semana, con todas las cosas que puedas, mientras caminas por la casa, vas por la calle...

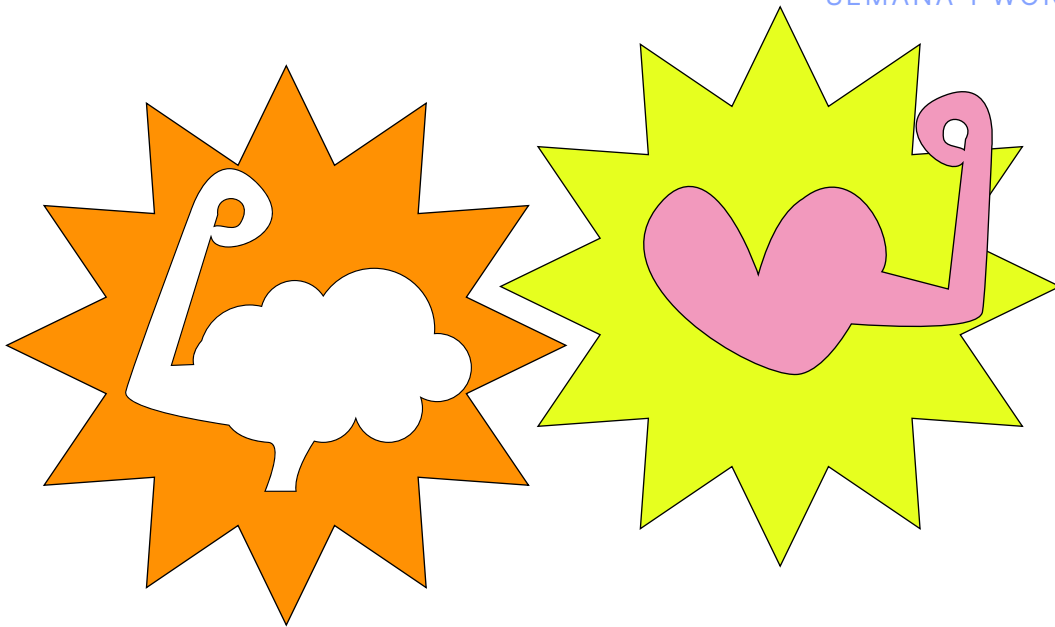
Este ejercicio nos ayudará a trabajar de forma subconsciente, la continua conceptualización de la realidad. Porque no importa lo que creas, es solo un un concepto en tu mente.

1.3. METAS: MENTE VS. CORAZÓN:



Hay un mito, sobre todo en las personas que nos tomamos muy en serio nuestra espiritualidad y crecimiento personal de que tenemos que querer NADA en la vida. Y si bien es cierto que el desapego es importante, también es cierto que para vivir de esa manera 100% desapegados tendríamos que elegir renunciar a las ciudades y salir de estos ritmos.

Así que para nosotros, en esta vida material los deseos son una manera como el alma nos habla. Para entrar en esto tenemos que profundizar en ¿qué es la ambición? La ambición para nosotros es un deseo profundo de explorar cada vez más profundo los diferentes matices de la vida.



Si tu ambición se basa en perseguir dinero o maneras fáciles de hacer dinero, o el prestigio para demostrarle a otros quienes somos, entonces no es una ambición del alma, es del ego, y allí estamos jodidos. La ambición del ego suele poner al SER de última prioridad y la mayoría de las veces nos consume y nos lleva a un desbalance que no es sostenible en el tiempo. Pero la ambición del SER, que realmente viene del alma, con propósitos mayores para la consciencia colectiva, esa nos llena de energía, nos hace estirar las horas y doblar la realidad a una que nos expande, servir a otros y nos hace sentir vivos.

Tu relación con tus deseos más profundos debe venir del amor, no de la ansiedad. Si tus intenciones están ancladas en motivos de servicio a otros, entonces abrazalas con GOZO. El GOZO es la alineación en la expresión de nuestros deseos más profundos. Qué belleza <3

EJERCICIO: METAS DE LA MENTE VS. METAS DEL CORAZÓN



MENTE

- Quiero tener éxito en el trabajo...
- Quiero una casa...
- Quiero novio...

CORAZÓN

- Quiero trabajar en algo que me haga sentir expandido y que sirva a otros...
- Quiero vivir en un lugar que me expanda...
- Quiero tener una pareja con quien tenga una conexión profunda e íntima, que me haga sentir amado y que yo también le ame....

PREGUNTA PARA RESPONDER EN TU JOURNAL:

- ¿Qué es lo que quieres?
- ¿Qué hay atrás de ese deseo?
- ¿Por qué lo quiero?
- ¿Cuál es mi intención?

5. PRÁCTICAS DE LA SEMANA:

Playlist de la semana: para conectar con la energía del surgimiento en cualquier momento del día que quieras.

Reto de meditación de 7 días: Importante que puedas hacer uno cada día. Esta si es una práctica que te pedimos e invitamos a hacer si o si:

- Día 1: Meditación cuerpo mental con Camila Healing.
- Día 2: Meditación cuerpo emocional con Mar Talanquer.
- Día 3: Meditación cuerpo físico con Inés Cardelús.
- Día 4: Meditación de integración de los cuerpos con Victoria Dimia.
- Día 5: Meditación de hábitos, con Alex Rojas.
- Día 6: Meditación del cuerpo astral con Isidro Ovejas
- Día 7: Meditación del cuerpo espiritual con Mataji

6. SESIÓN DE NETWORKING:

Los esperamos el sábado 4 de noviembre para nuestra sesión en vivo de networking opcional, a las 10am de la CDMX, 12pm de Miami, y 5pm de Madrid

7. RECETAS DE LA SEMANA:

TOASTS

COSTA GRIEGA :

- Hummus especiado
- Láminas de berenjena asada
- Aceituna negra cortada
- Albahaca fresca cortada
- Aceite de oliva

ROASTED VEGGIES :

- Calabacita asada
- Tomates asados
- Hongos asados
- Láminas de aguacate
- Girasol tostado

MANI HINI:

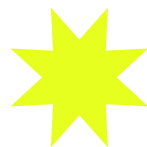
- Mantequilla de maní
- Pimiento amarillo rostizado
- Almendra tostada triturada
- Cilantro fresco

THE END

¡Llegaste al final de tu tercera semana! Ya esta semana surgimos, brotamos, nos permitimos dejar atrás historias del pasado que no nos sirven para construir un mejor futuro.

Compártenos en el chat cómo vas y qué estás experimentando...quedarte dormido en las prácticas, tener resistencia a hacerlas, TODO ES INFORMACIÓN, así que anota.

TQM,
Carol, Jorge y el Insidology team.



**¡HAZ TERMINADO TU CLASE !
NOS VEMOS EN LA SIGUIENTE**

DESPEGUE