

Lección 2 Misión de vida (trascendencia)

Ejercicio 1 Señala con cuál pauta de comportamiento te sientes más identificad@

¿Soy abogada? (ambientalista, defensora)

1. Por instinto te atraen los problemas sociales, políticos o medioambientales
2. Sientes la necesidad de cambiar el mundo
3. Te sientes obligada a hacer algo que merezca la pena con tu vida
4. Te dedicas a enmendar entuertos sociales
5. Te sientes impulsada a hacer algo cuando eres testigo que se maltrata a una persona, un animal o el entorno.
6. Detectas un problema e inmediatamente te pones a buscar la solución.
7. Te atraen las situaciones apremiantes aun grupo o a una casa en particular.
8. Trabajas en el campo relacionado con el activismo: la abogacía, servicios sociales, atención sanitaria, desarrollo comunitario.
9. Cuando te enteras de una catástrofe o crisis de consideración, reaccionas pensando cómo puedes ayudar a los afectados.
10. Admiras a los famosos que se desplazan a los lugares en conflicto para prestar ayuda.
11. Hablas en nombre de quienes no tienen voz
12. Promueves causas humanitarias.

¿Soy artista/creativa? (actriz, escritora)

1. Eres capaz de ver belleza en todo: la curva de la mejilla de la persona amada, la tonalidad de una pincelada verde, en los destellos del sol, en las olas. Te atrae lo original del arte y la arquitectura. Te inspiraran el color las texturas y las formas (artista plástica)
2. Te sientes viva ante un público. Cuando tocas un instrumento, das una conferencia, cuentas un chiste o bailas un tango te sientes en conexión con el público (artista actriz)
3. Escuchas música y el corazón se te acelera. Llevas el iPod quirúrgicamente en la cabeza. Cantas siempre que puedes y te gusta lo que oyes. (artista música)
4. Sueñas con ver tu nombre en la lista de éxitos. Llevas un diario desde la infancia. Tienes poemas o una novela guardados en un cajón. Cuando te sucede algo fuera de lo común tu primer impulso es escribirlo (artista escritora)
5. No quieres leer ni hablar sobre arte; lo que deseas es crearlo.

¿Soy atleta? (aventurera, competidora)

1. Haces ejercicio con regularidad, estar en forma es parte esencial de tu forma de vida.
2. Te cuidas mucho.
3. Prestas atención a tu cuerpo y respondes a los síntomas físicos como el dolor.
4. Para ti la alimentación es sagrada y te cuidas de comer bien.
5. Eres tremendamente competitiva, pero siempre juegas limpio.
6. Disfrutas las actividades que te ponen físicamente a prueba.
7. Trabajas en algo que tiene que ver con el deporte, el fitness o el entrenamiento.
8. Pasas el tiempo de ocio corriendo, nadando, escalando o en otro deporte.
9. Tu rutina de ejercicio incluye masajes y terapias corporales
10. Te relacionas con otros deportistas para inspirarte a obtener apoyo
11. Organizas tu vida en función del ejercicio físico

¿Soy cuidadora? (madre, amante, hermana, maestra, rescatadora)

1. Eres por naturaleza compasiva y te preocupa el bienestar de los demás.
2. Tu punto fuerte es alimentar a la gente. No puedes ignorar una petición de ayuda.
3. Eres la persona a la que acuden familiares y amigos para obtener apoyo emocional.
4. Te atrae o ejerces un oficio relacionado con atender a las personas como la enfermería, psicoterapia, asistencia social, geriatría, maestra.
5. Acabas ocupándote de los demás quieras o no.
6. Estabas destinada a ser la que cuida la familia. Ya de niña te encargabas de tus hermanos pequeños.
7. Sueles dar más de lo que recibes.
8. Te resulta imposible alejarte de alguien que está bajo tu cuidado.
9. Sueles intuir lo que alguien necesita antes de que lo pida.
10. Sacas lo mejor de los demás. La gente dice que sabes escuchar.
11. Tu vocación es ayudar. Pones las necesidades del prójimo por delante de las tuyas.
12. Eres un ejemplo de compasión y generosidad.

¿Soy moderna? (creadora de tendencias, estilista, modelo, diva)

1. Estás fabulosa te pongas lo que te pongas.
2. Eres tu quien lleva la ropa, no la ropa te lleva a ti.
3. Consideras la moda como un medio para desarrollar tu verdadera autoestima.
4. Eres una perspicaz compradora y te encanta probar nuevos estilos.
5. Inviertes en prendas que proclaman cómo eres, no cómo creen los demás que deberías ser.
6. Ves la belleza en los demás y te encanta ayudar a las que no son modernas a encontrar su estilo personal.

7. No te sometes a dietas relámpago, prefieres comer bien y hacer ejercicio para estar en forma.
8. Ir de compras es para ti una misión de reconocimiento; buscas prendas que te fortalezcan.
9. Suelen admirar (y envidiar tu estilo).
10. La moda es tu persona obra de arte, cuyo lienzo es tu cuerpo.
11. Impones tus propios criterios de belleza y evitas compararte con los demás.

¿Soy intelectual? (profesional/estudiante)

1. Te relacionas con el mundo mediante ideas, conceptos e información recogida a partir de un abanico de fuentes.
2. Aprendes por el placer de aprender y por el amor puro al conocimiento.
3. Te pasas horas conectada a internet dejando que te guíe la curiosidad.
4. Decides basándote en la combinación de razón lógica e inteligencia intuitiva.
5. Buscas la verdad, la profunda comprensión de los secretos del universo.
6. Continuamente entrenas la mente con estudios, conferencias y estudio.
7. Tomas los errores como oportunidades de aprender.
8. Te planteas la vida de un modo científico, probando hipótesis y llegando a conclusiones.
9. Llevas una vida prudente te la piensas antes de dar el salto.
10. Te atraen las personas de mente ágil, capaces de mantener conversaciones estimulantes.
11. Respondes con la cabeza, más que con el corazón.
12. Cultivas la sabiduría para mejorar tanto tu vida como la del mundo

¿Soy reina/rey? (director@, ejecutiv@)

1. Te haces cargo de las situaciones, simplemente para obtener los mejores resultados.
2. Consigues cosas para otras personas, fortalecer a los demás es tu mejor logro.
3. Eres directa en el trato con los demás y dejas que la gente sepa lo que esperas de ella.
4. Necesitas ir siempre impecable.
5. Dedicas energía a las causas que merecen la pena, no es fachada.
6. Te sirves de tu influencia para marcar la diferencia en la vida de la gente.
7. Te esfuerzas mucho para defender tu carácter y tus valores.
8. Acabas ocupando de manera natural puestos de poder y autoridad aunque no los busques activamente.
9. Llegas a intimidar a la gente que intenta acercarse a ti.
10. Te dedicas a un trabajo exigente que te expone a la opinión pública.
11. Puede que no des órdenes pero sin duda eres quien manda.

¿Soy rebelde? (disidente, feminista)

1. Has tenido una vena rebelde desde pequeña.
2. Te sientes con derecho a combatir las injusticias.
3. Te manifiestas en contra de la discriminación y la opresión.
4. Te resistes a cumplir órdenes y sigues tu propio criterio.
5. Has elegido un camino espiritual distinto de la fe de tu infancia.
6. Te encanta agitar las aguas y hacer temblar el status quo.
7. Eres un poco convencional, independiente, una librepensadora creativa.
8. Haces las cosas a tu manera, no como es tradicional.
9. Eres un factor de cambio porque aportas ideas radicalmente nuevas a la cultura.

10. Eliges el camino menos trillado

¿Soy buscador@ espiritual? (místico@, sanador(a))

1. Te sientes insatisfecha y quieres más de la vida.
2. Anhelas la felicidad y la salud
3. Quieres cambiar la dirección de tu vida.
4. Estás buscando ahondar en quien eres realmente.
5. Intentas encontrar el sentido y el propósito de tu vida.
6. Sientes curiosidad por otras dimensiones allá del plano material.
7. Lees frecuentemente sobre temas espirituales o filosóficos.
8. Asistes a talleres sobre la consciencia o temas espirituales.
9. Te has iniciado en alguna práctica espiritual.
10. No te da miedo oír ni decir la verdad, ni actuar siempre con base en ella
11. Tienes un maestro espiritual
12. Valoras la calidad de tu vida interior por encima de todo
13. Das prioridad al conocimiento espiritual por encima de la seguridad y las preocupaciones materiales
14. Confías en tu intuición
15. Eres capaz de alejarte del mundo material
16. Te sientes humilde frente a las fuerzas espirituales
17. Estas comprometid@ con un camino de progreso espiritual
18. Oras, meditas o practicas yoga o tensegridad con regularidad

¿Soy visionari@? (emprendedor@, innovador@, pioner@).

1. Constantemente se te ocurren ideas y piensas y si....
2. No temes correr riesgos.
3. Eres un factor de cambio.
4. Notas la transformación del mundo antes de que se materialice.
5. Buscas maneras de liberarte de las expectativas y las normas tradicionales.
6. Nunca te has sentido integrada.
7. Te planteas la vida de un modo poco convencional.
8. Te han llamado excéntrica y espíritu libre.
9. Confías en la guía de tus sueños.
10. Detectas un problema y ya estás buscando solución.
11. Buscas pasar tiempo a solas para pensar y soñar.
12. Miras hacia el futuro y ves posibilidades en lugar de pensar en el pasado.
13. Evitas cuando puedes las multitudes: la sobrecarga sensorial te enturbia la intuición.

Ejercicio 2 Escribe los 3 arquetipos con los que te sientes identificado(a) en orden de importancia

1. _____
2. _____
3. _____

Ejercicio 3 Revisa y escribe si estás trabajando en tu misión de vida y/o que pudieras hacer para cumplir con tu contrato del alma

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____