

No temas **FRACASAR**



Karo Giraldo Coach

Experta en sanación y transformación
personal

Una guía de Auto-Coaching transformacional

No temas fracasar

Una guía de Auto-Coaching
Transformacional

Convítete en tu propio Maestro

Por:

KaroGiraldoCoach

Experta en Sanación y Transformación Personal

www.tupasionenaccion.com

© CAROLINA AGUILAR GIRALDO
NO TEMAS FRACASAR
DERECHOS DE AUTOR

ISBN papel:
ISBN pdf:

Depósito legal:

Impreso en Colombia
Editado por Tu Pasión en Acción Coaching Transformacional (marca
registrada)
Andrés Felipe Losada Valencia
Valentina Cardona Gallego
(derechos de autor)

Reservados todos los derechos. Salvo excepción prevista por la ley, no se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos conlleva sanciones legales y puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Diríjase a www.tupasionenaccion.com si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra literaria de carácter inédito.

A todas las almas temerosas de ser GRANDES.
A mi Madre, la Mujer más fuerte y poderosa que he conocido en
vida
A mi Hermana, mi apoyo incondicional, mi alma gemela.
A mi Abuela, que desde el cielo me cuida
A todos aquellos que me han ayudado en este camino de
crecimiento, a mis pacientes, coaches, y a los que fielmente
asisten y hacen suyos mis procesos de elevación del espíritu y la
consciencia humana.



Sobre la autora:

KaroGiraldoCoach

Administradora de Empresas, especialista en pedagogía y programación neurolingüística, Catedrática Universitaria por 7 años, creadora de materias universitarias y asesora para proyectos de grado, directora de semilleros de investigación.

Certificada en coaching transformacional, coaching espiritual y coaching corporativo.

NeuroSanadora energética cuántica Certificada, autora y creadora de los métodos de sanación y transformación personal Psicomentalismo cuántico y Neurobiotransformación.

Empresaria y Escritora.

Más sobre Karo Giraldo...

Si te ha gustado y te has beneficiado de **“No temas fracasar”** tal vez deseas profundizar en tus conocimientos y obtener más inspiración participando en algunos de sus programas sobre sanación y transformación personal que imparte personalmente la autora, sus cursos on-line y sus procesos de elevación de consciencia y espíritu.

Grupo de Whatsapp: motivación al día

Noticias al día en su plataforma

Sabiduría diaria en sus redes sociales: Youtube , Instagram, Facebook, Telegram y Whatsapp.

Búscala como KaroGiraldoCoach y TuPasionEnAccion

Cursos y Certificaciones On-Line

Conversatorios, tertulias espirituales On- Line, Sanaciones grupales, y transmisiones en vivo por sus redes sociales.

Formaciones On-Line y mentorías personalizadas.

Índice

Introducción: ¡Bienvenidos a la Grandeza!	08
Capítulo I: ¡Solo se vive una vez!	11
Lección I: SOLO SE VIVE UNA VEZ	
Capítulo II: Equivócate en grande	17
Lección II: HAZ LO QUE TE APASIONA	
Capítulo III: No temas fracasar	23
Lección III: TOMA RIESGOS PROFESIONALES	
Capítulo IV: Conoce tu Valor	30
Lección IV: TEN SUEÑOS, PERO TAMBIÉN TEN METAS	
Capítulo V: La ultima estocada	38
Lección V: PREPÁRATE PARA TU RESURGIR	
Conclusiones	

Introducción

La grandeza es el don más extraordinario que tenemos incorporado en nuestro ADN, todos lo podemos despertar aunque no sea una tarea sencilla, te pertenece. Hacerse consciente de esto puede llevar a transformar la vida en una continua elevación del espíritu, aprendiendo que lo que nosotros llamamos fracaso, son simples lecciones espirituales que debes aprender para llegar al lugar que estás destinado a llegar.

De eso se trata “NO TEMAS FRACASAR” de entender que la GRANDEZA se despierta cuando accedes y te dispones a transitar la vida como una escuela que te llevará a conocer los más grandes misterios de la vida, una vez comprendas que estás aquí únicamente para aprender y vivir una experiencia sensorial única en todos sus aspectos.

Eres un semidios en todo tu esplendor, reconóctete como lo que fuiste creado para alcanzar en ti la mayor experiencia de esta vida física y ser el co-creador con el universo del jardín de del edén que tienes por herencia propia.

“NO TEMAS FRACASAR” es una guía de auto-maestría propia, para que crees tu propio modus operandi de vivir tu vida bajo tus condiciones y bajo tu propia filosofía, de acuerdo a las experiencias que por elección libre has escogido experimentar.

Existen 3 cosas en la vida que te van a paralizar:

1. El miedo
2. El NO
3. El fracaso

A todas te vas a enfrentar, pero es de la última de la que te quiero hablar.

Nos han enseñado que el fracaso es una derrota, que es quizá, el final de un sueño comenzado. Nos han enseñado que hasta allí

llegan tus esfuerzos y que si se fracasa lo mejor es retirarte.

Pues déjame decirte algo:

Aprende que la vida precisamente es eso, un aprendizaje constante, una lección, una enseñanza que solo incorporas en gran medida en que te permitas aprender. Cuando el alumno está listo aparece el Maestro, de lo contrario continuarás desperdiciando tu energía en círculos viciosos esperando avanzar por arte de magia. El fracaso es la lección, si la aprendes avanzas, sino te estancas.

Ahora mi pregunta es: ¿Qué eliges?

Avanzar debe ser tu respuesta; si no la es, te encuentras en el lugar equivocado. Si la elegiste, prepárate a tener una auto-vivencia muy enriquecedora convirtiéndote en tu propio maestro. De eso se trata esto, de avanzar, de crecer en cada paso, de auto-educarte.

Bienvenido a éste TU VIAJE, éste es tu bus, tu sendero, el camino que has elegido para romper tus viejos esquemas de fracaso, de auto-transformación y de liberación personal.

NO TEMAS FRACASAR, es una guía de auto-coaching transformacional precisa y veraz, disciplinada y adaptada a las personas que desean marcar un plan claro de sus objetivos personales, profesionales, familiares, sociales y laborales.

En cada uno de nosotros vive una fuerza opuesta que nos desafía cada minuto, cada día con cada prueba. Es una fuerza adversa que no es tu enemigo, pero tampoco tu amigo; representada en muchas energías de baja vibración que se manifiestan en emociones. Estas energías se pelean constantemente por tener el control en ti, eres tú, desde tu libre albedrío que eliges dárselo o ganártelo.

Para esta batalla debes contar con estrategias personales y herramientas emocionales, físicas y espirituales que te empoderen cada vez más hasta hacerles perder su propósito.

Esto es un camino que vas ganando día a día con cada lección aprendida.

No naces sabio, te haces sabio.
No naces fuerte, te haces fuerte.
No naces persona, te haces persona, naces humano.
No naces grande, te haces grande.

Ahora, ¿estás dispuesto a aprender?
Si estás listo, ¡Que aparezca el MAESTRO!

KaroGiraldoCoach

Capítulo I

¡Solo se vive una vez!

Aquí vamos a entender algo.

Recuerda, ¿cuántos años tienes?

¿Has vivido un día igual, con las mismas características durante estos años de tu vida?

La respuesta es NO. Nadie vive un día igual durante su existencia, solo que no somos conscientes de ello.

Vamos a partir de aquí, si no has vivido un día igual durante estos años de tu vida, cuenta ahora mismo cuántos días tienen los años que tienes.

¿Muchos...verdad? Quizá perdiste la cuenta. Esto quiere decir que has vivido miles de historias diferentes cada día que componen tu edad. ¿Estas siendo consciente de ello?

Si aún no estas siendo consciente, vuelve a preguntártelo.

Aquí vamos ¿Que día has vivido igual a otro?

La respuesta volverá ser NO.

¿Te das cuenta? Así mismo como son tus días, es tu vida. Una sola experiencia por día, UNA SOLA VIDA.

Tienes que convencerte de esto. Hoy, mañana, pasado, cada minuto, cada Segundo. ¡Ah! Porque tampoco cada Segundo que vives, ninguno son iguales.

Cada Segundo tienes la libre elección de tomar tus decisiones. ¿Eso suena como grande no? pues grande sí es, ES EL MAYOR REGALO QUE TE HAN DADO. TU LIBRE ABEDRIO O LIBRE ELECCIÓN.

Esto quiere decir que ERES el 100% RESPONSABLE de cada elección que tomes. Por eso todos los días son diferentes, porque cada día que te trae nuevas experiencias te obligan a tomar decisiones diferentes. Allí está el regalo si tú lo quieres ver. Porque si no quieres o no puedes verlo, también será una elección, PERO INCONSCIENTE.

Aquí el dilema no es lo que quieras ver, si no lo que necesites ver. Solo vives una vez, no te comportes como si vivieras 10 veces, que

el tiempo perdido jamás regresa.

Ahora, vamos a centrarnos en el vivir. El objetivo es tomar consciencia de tu experiencia vivencial. Aquí viniste a sentir no solo a pensar. SENTIR, es vivir.

Si no sientes, ¿cómo sabes que estás viviendo?

Si no te duele el Corazón, ¿cómo sabes que lo usaste?

Si no te decepcionas, ¿cómo sabes que confiaste?

Si no conoces el amor, ¿cómo sabes que amaste?

Para vivir se necesita valor, pregúntate si tú lo tienes. Si no lo tienes ármate de una vez. El valor es lo que te impulsa a correr riesgos, a lanzarte, a dejarte ser, a expresarte cómo eres, a ser tú mismo, a olvidarte de los moldes sociales, a elegir de acuerdo a tus creencias, el VALOR te enseña a decirte SI a ti mismo y NO los demás cuando se debe hacer.

En muchas ocasiones nos negamos placer a nosotros mismos por ofrecerlo a los demás, nos negamos bienestar a nosotros mismos por entregarlo a los demás, muchas veces nos decimos NO a nosotros mismos por decirle SI a otros. Y así pudiera seguir mencionando todas las veces que negamos nuestra identidad por vivir una vida que otros nos dicen que vivamos, pero que quizá en nada se parece a lo que queremos hacer de nuestra vida.

Construir la vida que merecemos no es fácil, pero siempre es posible imaginar algo mejor para nosotros, si no nos hemos resignado a vivir como quizá pensamos que nos toca vivir. En toda situación, en toda decisión en toda elección debemos hacer un esfuerzo. Grande, quizá mediano o quizá algo pequeño, pero siempre debemos entregar una cuota por pequeño que sea de lo que deseamos.

Nada, léeme muy bien, nada en la vida es gratis, aquí en este Universo todos tus deseos tienen un canje. Elige con que los vas a pagar. En todo caso, tú que me lees para ser MISERABLES o para

ser FELICES necesitas invertir la misma cantidad de energía. Ahora tu dirás, ¿cómo así que la misma cantidad de energía?

¡SI!, ¡La misma cantidad! El no tomar una decisión, también es tomarla. Supongamos que estás casado/a que tu deseo es separarte. No necesitas tener un hogar donde te maltraten ni física ni verbalmente, tampoco necesitas que tu pareja sea un mal ser humano, SIMPLEMENTE YA NO AMAS, YA EL AMOR SE ACABÓ. Claro que si tienes todas las anteriores, ¡PUES POR SUPUESTO! Que tienes todos los motivos para hacerlo, PERO QUE EL AMOR SE TERMINE, también es un gran motivo.

NO porque no te maltrate, no merezca que la/o dejes, aquí no se trata de merecer, aquí se trata de decidir lo que sientes y lo que no, y tu UNICA OBLIGACION ES SER HONESTA/O CON TIGO MISMO. Si lo eres contigo mismo lo eres con los demás, así de simple. El primer paso es serlo contigo mismo....Cuando estás yendo en contra de tu corazón éste inmediatamente te lo avisará.

NO necesitas un maltrato para sentir que el amor se terminó, tu única obligación es hacerlo saber a tu pareja y tomar una decisión sana y liberadora para los dos.

Porque te expreso que inviertes la misma cantidad de energia siendo miserable o siendo feliz, porque quedándote a vivir sin amor requiere un gran esfuerzo por parte de quien se queda por tomar una decisión, el quedarse ya es una decisión aunque no te veas obligado/a hacer lo contrario ya decidiste vivir sin el amor real de una pareja.

Si eliges alejarte o separarte también requiere un gran esfuerzo en volver a reconstruirte, pero en todos los casos necesitas invertir energía para continuar viviendo, VIVIR, ya es una simple inversión de energía. No creas que porque continúas en el mismo camino será más fácil si decides lo contrario, metete en la cabeza que nada es facil cuando te resistes. Lo que duele no es el cambio, ese siempre trae cosas nuevas. Lo que realmente duele, es la resistencia a él.

Es de valientes tomar decisiones para hacernos feliz, porque la felicidad no es una simple descripción de un libro, ni una verdad absoluta. La felicidad es tan simple como lo que te hace feliz a ti no más y punto, no te dejes confundir, el termómetro de la felicidad es la paz.

Cuando sientes paz en tu corazón por más que te duela, tu deber es serte fiel. Siempre habrá algo en ti que te muestre el camino correcto para ti y no para los demás, siempre hay un sentir muy en el fondo que aunque otros señalan caminos diferentes, el tuyo solo será el tuyo y no porque otros no lo siguen es el equivocado, si solo es el tuyo, muchas veces será solitario.

Hacen falta cojones para ser felices, para no seguir a los demás, para romper con creencias limitantes y viejos hábitos.

Pero yo estoy aquí para recordarte que solo tienes una vida y que ésta jamás volverá cuando tu tiempo se acabe. Así que tu tiempo es ahora, ármate de valor, toma las decisiones que debes tomar ahora mismo.

Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Qué decides hacer con aquello que te está molestando en tu vida?
2. ¿Tomas las elecciones que debes tomar en este momento o tienes otra estrategia para mejorar tu vida?

3. Qué diferencia hay entre elegir algo y comprometerse con ello?
4. Una decisión no tiene la fuerza suficiente para actuar por sí sola, que más necesita?
5. Decide ahora mismo con que resultados quieres comprometerte (menciona 5 resultados)
6. Describe la persona que te comprometes ahora mismo a ser
7. Elige 3 decisiones que debes tomar en orden de prioridad
8. Identifica los factores que te detienen a tomar tus elecciones:

- a. Miedo
- b. Compasión
- c. Factor económico
- d. Confusión
- e. Culpa

9. Que te hace falta para dar el paso que necesitas dar?

10. En quien deseas transformarte después de que tomar tus decisiones?

Capítulo II

Equivócate en grande

Lección II: Haz lo que te apasiona

Apasionarse con la vida es sentirla, es usar el corazón quizá hasta romperlo. No te estoy mandando a que lo rompas, pero sí a que sientas que tienes uno. Existen variedad de formas de hacerte feliz y muchas de ellas tiene que ver con romper esquemas, paradigmas y señalamientos sociales, muchos de ellos no te dejan ser quien realmente eres.

Para sentir pasión es indispensable respirar y vivir cada minuto como si solo existiera este momento. EL AQUÍ Y EL AHORA. Para esto debes olvidar el tiempo, el tiempo cuánticamente no existe, no existe ni el pasado ni el futuro, solo existe este presente y es aquí donde las cosas crecen. Liberarte de tu pasado es un gran deber para contigo mismo, no lo tienes que cargar como tu karma, como una mochila donde tienes que recordar tus equivocaciones cada vez que tu mente desea hacerte sentir culpable.

Lo primero que debes entender es que aquí viniste a esto, a equivocarte y cuando te permitas ese derecho de nacimiento eliminaras la culpa. La culpa solo existe en una mente que vive en el pasado. Lo que no sueltas te pesa y lo que te pesa te hunde, así que suelta lo que traigas arrastrando de tu historia, porque también viniste a escribir una y eres solo tú el protagonista.

La siguiente lección que aprender en este capítulo es a utilizar el tiempo solo cuando lo necesites, pero no hagas uso de el si no es necesario, olvídalo. Una tarea muy efectiva es que te olvides de tu reloj, si es posible elimina o esconde todos los relojes de tu casa, y comienza a calcular tu propio tiempo. Construye tu propio tiempo, tus propias condiciones, deja de seguir a los demás. Cuando vives a tu ritmo, el tiempo de los demás deja de existir.

Ponte tareas y hazlas a tu ritmo, ponte metas y alcánzalas a tu ritmo. Cuando encuentras tu ritmo el tiempo afuera deja de existir y alivianas tus obligaciones, verás que cuando encuentras tu ritmo te acoplaras al tiempo que necesitas para realizar tus tareas, y es allí donde también encontrarás la pasión por lo que haces.

Es indispensable sentir pasión por tu vida, por lo que haces, por ti mismo. Esta pasión es el combustible para que todos los días te veas a ti con buenos ojos, para que todos los días que son todas y diferentes oportunidades de comenzar, de avanzar, de realizar, de implementar, de ejecutar, de tomar acción, todos pero todos los días no son simples días, son grandes oportunidades.

Cada día, cada hora cada minuto tienes la libre elección de construir lo que mereces, así que la pasión por la vida debe estar allí, latente en tiempo presente y si algo o alguien intenta apagarla, mantén encendido como fuego interno que debes mantener en ti como una libre elección de mantenerte así, esto no se trata de esperar sentirlo también se trata de encenderlo en ti día a día.

Una persona apasionada de si misma realmente no intenta cambiar nada. Es tranquila pero fuerte, trabaja en sí misma, se tiene paciencia porque sabe que ese fuego siempre tiene el control de encenderlo cuando así lo elige. Observa sus pensamientos, observa sus acciones, y se observa a si misma cuando se enoja. Controla su fuego cuando debe hacerlo, cuando siente celos, cuando siente tristeza y todo lo demás.

Es aquí cuando se apasiona consigo mismo que puede elegir fácilmente lo que le apasiona y no tiene temor de hacerlo una vez sienta que eso que lo apasiona mantiene su fuego encendido. Somos todo el universo contenido en nosotros y el elemento fuego es la chispa divina que nos hace sentir pasión por nuestra existencia, no dejes de hacer nada que te haga feliz solo porque a otros no les hace feliz. El concepto de integridad lo debes construir tú mismo, que no debe ser igual a otros. Solo aprende que el bien y el mal, la mentira y la verdad, el amor y el miedo son dos caras de la misma moneda, aprende a vivir con eso. Cuando aceptas que cada una de tus decisiones te pueden llevar a cualquiera de las dos caras,

pero que las dos caras hacen parte de lo mismo, comprenderás que aunque muchas veces te quemes, ese fuego te ayudará a mantener encendido. No dejes de vivir por miedo a quemarte, sanarás. Eso es como dejar de amar por miedo a que te hieran. Pasará porque tendrá que pasar, porque hace parte de enamorarse porque hace parte de los mismos.

No porque te hieran, el amor es malo. No. Simplemente cuando decides vivir y hacer lo que desees lo que te apasiona correrás muchos riesgos, en ti esta aceptarlos, confrontarlos, aprender de ellos, pero ser feliz. Paga el precio que tengas que pagar, pero deja de vivir como un cobarde por evitar sentir. El dolor también hace parte de vivir apasionado, el dolor es quemarte y sentir esa quemadura muy profundamente pero al final de cuentas siempre sanarás.

La vida te va doler porque sí o porque no, entonces elige que te duela viviendo.

Haz lo que te apasiona, por todo te cobrarán y tú eliges si pagas o no, pero por todo, la vida te cobrará un precio. Entre más ambiciosa sea tu meta, más alto es el precio. Pero pagarás precio por todo, muchas veces pagarás precios muy altos por elecciones muy inconscientes que tomas sin darte cuenta, así que aunque evites, vivas o no apasionado siempre pagarás por algo.

Ahora es tu momento, haz lo que te apasiona, haz lo que te enciende, elige vivir con lo que te mantiene vivo. El dolor hace parte de sentirse vivo y con ésto no estoy diciendo que debes tomar decisiones que te lleven al dolor, con ésto lo único que estoy diciendo es que si la decisión que tomas debes pagar por precio el dolor para liberarte de alguna situación que ya no resuena contigo ni te hace feliz, pues tómala sin pensarlo, paga tu precio conscientemente porque obtuviste lo que deseaste, quizá ya es hora de avanzar y cuando avanzamos muchas veces necesitamos dejar atrás cosas, personas, situaciones que ya no vibran como nosotros y eso no es malo, eso hace parte de tu evolución. La vida es un eterno acoger y soltar, debes estar preparado para eso.

Haz lo que te apasiona. Dedica parte de tu vida a sembrar y regar lo que deseas que crezca para ti. Recuerda que el mismo día que siembras la semilla no es el mismo día que ella germina. Este es otro trabajo, regarla, darle abono y dejar que día a día vaya creciendo. Acostúmbrate a respetar los procesos, a entender que todo tiene sus etapas, a vivirlas, a sentirlas y a despedirlas cuando se deben ir. ESO SÍ, ¡Apasionarte no significa aferrarte!

Apasionarte es vivir intensamente lo que tienes que vivir en su momento y ya, dejar ir cuando se debe ir.

Haz lo que te apasiona por pequeño o grande que sea, haz lo que te apasiona y busca la forma de lograr mantenerte de pie con esto aunque el mundo se derrumbe en ti. Serás fuerte cuando eso pase porque la vida te pone a prueba y pasará. Para esto, cuando logres apasionarte con un arte, con un proyecto, contigo mismo, aunque venga un terremoto, nada ni nadie te detendrán. Cuando estás apasionado, estás encendido y cuando estás encendido por dentro no hay fuerza oscura que te apague. Eso sí...si tú desde tu libre elección te mantienes en ese estado.

Haz siempre lo que te apasiona, vienes dotado de dones y talentos; tu reto es desarrollarlos y cultivarlos durante el transcurso de tu vida y aunque es una tarea ardua te irás de aquí dejando huella, **BUSCA GRANDEZA NO RIQUEZA. LA RIQUEZA ES LA AÑADIDURA DE LA GRANDEZA.**

La Grandeza que lleva a dejar huella en cada persona que habita y toque tu vida, cada persona que llegue a tu vida se debe ir mejor que cuando te encontró a ti. No necesitas ser ETERNO, PERO COMPROMÉTETE a ser inolvidable con todos los seres que lleguen a ti. Recuerda que nadie llega a ti por casualidad, muchas veces somos maestros y otras veces aprendices, en cualquiera de los dos roles que juegues en el momento, pórtate a la altura, eres linaje escogido, así que como maestro o como alumno tu único compromiso es dejar transformar la vida de quien se presente ante ti. Ese es el secreto de la grandeza. La grandeza no se trata fortuna,

quien es grande es aquel que puede cambiar la vida de todo ser humano que llega a la vida de ese alguien.

Vive, trabaja, baila, haz el amor con pasión, con la única pasión de vivir un día a la vez, de sentir cada momento de aire que tienes para ti, el día que encuentres en tu lecho de muertes podrás decir que cada momento que lo intentaste en tu vida, lo hiciste con ganas, lo viviste como era.

La pasión es lo que mueve y enciende al mundo, no dejes que los años te alcancen y pierdas la pasión por vivir y por sentir, haz lo que tengas que hacer por mantener la chispa viva y elige vivir y sentir aunque sientas que la vida en muchas ocasiones te pesa, ¡que pese lo que tenga que pesar! Y deshazte de lo que te tengas que deshacer, no cargues más que tu propio peso. CON ESO ES MÁS QUE SUFICIENTE.

Ahora, deja de pensar y comienza a sentir. De eso se trata la pasión así que deja los complejos a un lado para poder fortalecerla y educarla. Como toda emoción y sentimiento también hay que crearlo, después sentirlo para después actuar bajo ese mismo parámetro

¿La preparamos juntos?

Receta de la Pasión: Vamos a producir endorfinas, serotonina, dopamina y oxitocina que es el grupo de químicos naturales que hacen que seamos felices y apasionados con la vida.

La receta de la felicidad: Prepara 3 recetas para la liberación del anterior grupo de hormonas de la felicidad, cada receta debe tener alimentos, actividades y diversión como compuestos indispensables para la producción de dichas hormonas en tu cuerpo.

¡A vibrar, y a ponerte en acción!

Archivo adjunto:

LA RECETA DE LA PASIÓN

1. Investiga que alimentos despiertan la pasión biológicamente, ejemplo:
El cacao, tiene la capacidad de elevar los niveles de serotonina, la hormona que según algunos estudios es la responsable del enamoramiento.
Ostras.
Sandía.
Plátano.
Cítricos.
Semillas de sésamo.
Atún.
Ahuacate.
2. ¿Qué otros alimentos despiertan las endorfinas, la dopamina y la oxitocina?
3. ¿Qué actividades liberan las anteriores hormonas?
Ej. hacer ejercicio, meditar.
4. ¿Qué tipo de diversión colaboran con la anterior tarea?
Ej. bailar, escuchar música, tomar una copa de vino.

Haz lo que te apasiona, comprométete con ello y construye tu receta de la Pasión y la felicidad: aplícala, consúmela y practícala.

VE, EQUIVOCATE EN GRANDE, HAZLO TODO EN GRANDE,
Y VERÁS QUE LA VIDA NUNCA TE PASARÁ EN VANO.

Capítulo III

No temas fracasar

Lección III: Toma riesgos profesionales

Que no importe el miedo. Éste solo paraliza, te arrebatata la paz, la tranquilidad, la estabilidad. El miedo es una emoción auto-infringida que solo es creada en ti. Afuera no existe.

Observa...Observa de nuevo, observa tu entorno, a tu alrededor. NO EXISTE. ¿lo ves en algún lado? ¿te está saludando? NO CREO. No existe. ¿Lo ves? Eres tú mismo el que lo crea. Porque el que cree CREA.

Así que OLVIDALO, da el paso y listo. ¿Toca empujarte? Bueno, entonces empújate y da el paso. ¿Qué es lo peor que puede pasar? ¿Qué te digan que no? ¿Que te rechacen? Que vas a poder sentir más que una emoción que ya conoces, porque nada es nuevo. No creo que sea la primera vez que sientes temor o miedo. ¿O si?, ¿Entonces?

Da el paso y ¡listo! No guardes expectativas, no te crees películas en tu mente, simplemente disfruta el proceso mientras que llegas a la meta. Y si la ves como “embolatada” simplemente cambia de ruta pero no de META. Ella está allí, si el camino que elegiste sientes que no te está conduciendo a donde deseas llegar aprende a descansar en el camino pero jamas a rendirte.

Es así como se llega a la meta, si vas a ir ¡VE POR TODO! de lo contrario ¿a que vas? Pues...No sé, ¡Pregúntatelo!

Toma riesgos grandes, riesgos profesionales, riesgos merecedores de tu tiempo, de tu atención y de tu energía.

Si vas a hacer algo, hazlo bien, hazlo en grande, hazlo para dejar huella. No para impresionar, no para entretener tu ego, no para “agrandarte” si no para “engrandecerte”

Toma riesgos, lastímate, cáete y vuélvete a parar. Llegará el día que solo serán rasguños. Cuando un niño está comenzando a caminar

se cae, se raspa y llora. Así mismo eres tú cuando estás comenzando a tener balance y equilibrio en tu vida, cuando estás aprendiendo maestría en el arte de vivir y ésta solo se aprende cuando te entrenas.

A ver, ¿que pasa cuando comienzas a entrenar tu cuerpo físico? te duele mucho los primeros días ¿verdad? te duelen las piernas, te duelen los brazos, te duele todo. Así mismo es cuando te estás entrenando en el arte de aprender a vivir. Te equivocas constantemente, y esas equivocaciones tienen consecuencias que duelen, tienen facturas que debes pagarle a la vida, tienen efectos según tu causa. Bueno... ¿y que va a pasar? Del dolor no va a pasar, duele sí, y es verdad que nadie desea sentir dolor, pero cuando pasa, pasa, y a veces ni cuenta te das cuando pasa. Como cuando te fracturas, igual vas a sanar, no te estoy diciendo que tu dolor no importa, solo te estoy diciendo que siempre te vas a estar enfrentado a él, por más que lo evadas, por más que le hagas el “quite”, siempre lo vas a conocer, hasta que llega el día que te hagas inmune de tanto enfrentarlo, ¿comprendes?

No se trata de no sentirlo, se trata de gestionarlo, de administrarlo. No intentes pasar por este viaje físico sin conocerlo porque eso será completamente imposible, muchas veces tendrás que recibirlo en tu vida como visitante, no tienes que dejarlo alojado en ti para siempre. Tendrás que recibirlo, sentarte a conversar con él, servirle “tecito” y hasta reírte un rato en su compañía.

¿Sabes porque? porque es inevitable que aprendas ciertas cosas de la vida sin su visita, así que no le “corras” no le huyas, aprende sus lecciones y déjalo partir, Si lo dejas en tu vida por no aprender a soltar o por no aprender a fluir se transformará en sufrimiento y eso sí es opcional. Él te visitará sí o sí, como consecuencia y resultado de algunos actos inconscientes, que no son ni buenos ni malos, que simplemente son las lecciones que viniste a aprender para poder evolucionar, así que no te castigues por aprender de esa manera, todos lo hacemos. Ese es el camino a la evolución. No es tan bonito como unos creen, pero es más satisfactorio cuando aprendes a caminarlo.

Toma riesgos profesionales.

Imagínate grande, no rico. No pierdas tu objetivo solo por alcanzar dinero, el dinero no debe ser la meta, toma por objetivo la grandeza y la riqueza te seguirá. No lo dudes, las dos caminan juntas. El dinero es solo una herramienta para alcanzar lo que necesitas y llegará justo lo que necesites y cuando lo necesites mientras que estás en el camino.

No pienses si lo tienes o no, simplemente da el paso que lo que necesites va apareciendo. Ese es el valor, dar el paso sin ver aún la meta, solo necesitas saber para dónde vas y por donde caminas. Te reto a que lo hagas, se perfectamente lo que estoy empujando a hacer. Si tu decisión es quedarte en tu cama o en tu sillón solo leyéndome, no es una mala decisión, es una elección de vida y ya. Pero si tu decisión es levantarte de allí y tomar acción para elegir riesgos profesionales aunque te equivoques, eso también es una decisión de vida. En cualquiera de los dos casos tendrás consecuencias y no pasarás inadvertido ante la vida. Si eliges quedarte solo leyéndome en el sillón cómodamente, cómodamente tendrás resultado dentro de tu zona de confort, decepcionante, castrante y vacío. No te lo deseo, pero si eliges parar tu trasero de allí y comenzar a moverte, pero en realidad a moverte, a sembrar, a construir, a crear, algo tendrá que salir de todo eso; Algún resultado que te sorprenderá te llegará cuando menos lo imagines, tú sigue trabajando. Sin expectativas, sin películas mentales pero con visión, con seriedad, gozándote el proceso pase lo que pase. ¿No te das cuenta que ese es el camino?

Debes darte cuenta que la felicidad no está en la meta, está en lo que te gozas, en lo que sufres, en lo que ríes, en lo que lloras, en lo que alcanzas, en lo que no alcanzas, en lo que arriesgas y en lo que no mientras llegas a tu meta. No pierdas jamás el control. El control no está en impedir que cosas desagradables pasen mientras estás avanzando. El auto-control está en mantenerte en equilibrio mientras estás avanzando; Siempre te toparás con la adversidad.

Para eso se hizo, para hacerte más fuerte. No le huyas. No la ahuyentes, no le corras. Si lo haces, ella te perseguirá. Si le das la cara la mantendrás dominada. No dejará de aparecer porque cada cosa en este universo tan perfecto tiene su lugar y su misión, así que ella simplemente cumple con su deber, **TÚ CUMPLE CON EL TUYO.**

Toma riesgos profesionales.

No alimentes la pereza inconscientemente, a veces nos sentamos a ver como todo el mundo se hace grande menos nosotros, ¡Equivócate! pero, ¡equivócate en grande! No se equivoca más el que menos sabe, si no el que más intenta.

¡Intenta!, ¡Intenta! e ¡Intenta!

Hasta que la herida se vuelva callo, no pasara de allí, te lo aseguro. No volverás a tener otra oportunidad igual a ésta, **TU VIDA.** Tienes mucho tiempo de aprender, equivocarte, seguir caminando y continuar tu vida. Jamás permitas que otro te diga que no lo puedes hacer, esos son los que se dicen a si mismos que tampoco lo pueden hacer. **NO TE RODEES DE COBARDES,** aunque tengas que caminar solo por un tiempo. Igual, existen trayectos del camino que necesitas transitarlos solo, hay lecciones en la vida que debes aprenderlas sin mentores, sin amigos, sin terapeutas, sin coach, sin psicólogos, sin padres, sin nada más que tu propia consciencia, que te diga lo que debes hacer en el momento.

Aprende a escucharte.

Tenemos dos voces internas.

¡Ojo! y ¡Oído! Con la que eliges escuchar. Una está en la mente y la otra está en el corazón. Yo te sugiero que escuches la del corazón. Pero para que esto pase, debes aprender a practicar el silencio. Practicar el silencio colabora para que esta voz se manifieste y puedas sintonizarla, existe algo en ti, una fuerza superior, un llamado que estoy segura no puedes ignorar. Hay algo que camina contigo, que te induce a actuar de la mejor manera desde la integridad. Es esa voz la que debes escuchar.

Es que te acusa, que te lleva al precipicio, esa voz que te arrastra a actuar sin principios ni valores...A esas INGNÓRALAS POR FAVOR. Dentro de ti, siempre tendrás dos poderes, tú eliges a quien alimentas desde tu libre albedrío con decisiones conscientes o inconscientes. Por eso haz la pausa, respira y conéctate contigo mismo, con tu corazón, cuando la vida te obliga a evolucionar por medio de tus elecciones. SOMOS EL RESULTADO DE NUESTRAS ELECCIONES Y DECISIONES. Si te equivocas, significa que lo intentaste, quien no se equivoca nunca, es porque nunca ha tomado riesgos ¡que lo lleven a hacerse grande!

Toma riesgos profesionales:

La primera lección de este capítulo es retarte. ESE ES TU DEBER.

1. Escribe 3 decisiones que tienes pendiente por tomar

2. Prioriza esas 3 decisiones en orden de importancia

3. Para cada decisión construye una estrategia
(fecha de la decisión, argumentación, personas vinculadas)

4. Que recursos internos y externos necesitas para actuar?
(Recursos internos: Eje: valores, principios)
(Recursos externos: Eje: Dinero, activos)

5. ¡Actúa! Escribe la experiencia

6. ¿A quién temes lastimar con tus decisiones?

7. Imagina si las anteriores personas caben en tu proyecto futuro de vida. NO el que sueñas hacer, si no EL QUE VAS A HACER. Una cosa es soñarlo, otra es tomar acción.

8. Haz una lista de tareas diarias que te permitan trazar el camino para tomar ese riesgo profesional que deseas. Esta lista debes incorporarla en tu neuro - rutina diaria.

9. ¿Las decisiones que has tomado hasta este día, te están acercando a tu riesgo profesional?
10. Estás completo, ni creas que necesitas nada para lograrlo. Cumple con la fecha de ese riesgo profesional y actúa sin que tu mente intervenga en el proceso. Describe la sensación de este riesgo.

Capítulo IV

Conoce tu valor

Lección IV: Ten sueños, pero también ten metas

¿Conoces tu valor? A ver...Deseo que te describas: Para ésto vas a ser muy honesto. Vas a escribir 3 virtudes y 3 defectos tuyos. Vas a medir el tiempo en cumplir con cada uno (cuanto tiempo te demoras en pensar y escribir tus 3 virtudes y tus 3 defectos)

Virtudes:

- 1.
- 2.
- 3.

Defectos:

- 1.
- 2.
- 3.

Tiempos:

Es importante que definas de donde viene tu valor personal. Cuando reconoces tu valor personal, reconoces que solo tú tienes magia en algunos aspectos de tu propia vida. Fuimos hechos para amar, sentir y hacer magia, una cosa es que te la creas, otra es que apenas lo imagines.

Las más grandes ideas en el mundo nacen de un sueño, sí, ten sueños, pero también ten metas para alcanzar ese sueño. De nada sirve ser un gran soñador si no eres un gran ejecutor.

Ejecuta

Implementa Toma Acción

Cuando unes tu pensamiento y tu sentimiento con la acción, comienzas a actuar en estado de coherencia interna, que te permite integrar todo en una misma dirección para que el “HACER” y el “CÓMO” fluya de manera consecuente con lo que realmente eres.

Es en tu mente donde comienza todo.

¡Cúdate! de cultivar pensamientos inconscientes que te resten energía para actuar y que te paralicen cuando tu deseo es “HACER”.

¡Cúdate! De cultivar, regar e insistir en pensamientos obsesivos que te restan valor, grandeza y te impiden dar los pasos necesarios para avanzar en tus proyectos. No eres tú quien no tienes lo suficiente para lograr lo que deseas, es tu mente la que se interpone en ello. No intentes controlarla, te sugiero mejor que te hagas amiga de ella.

¿Y cómo?

Descansar la mente en el corazón es el objetivo. Convertirse en un SER senti –pensante es conectar la mente con tu corazón y dejar que los dos tengan una amistad inteligente. Deja sentir tu mente y deja pensar a tu corazón.

Dejar sentir la mente es impregnarla de bondad, sabiduría, amor y compasión.

Dejar pensar el corazón es adquirir carácter, dejar los sentimentalismos y adquirir valor en momentos de adversidad. Ponle virtudes a tu mente y ponle intelecto a tu corazón, así despertarás la sabiduría que vive en ti.

Cultiva el amor propio y cúdate del egoísmo
Cultiva la autoestima y cúdate del narcisismo
Cultiva el poder personal y cúdate de la prepotencia
Cultiva la confianza y cúdate de la soberbia

El uno surge del corazón y el otro del cerebro, el uno alimenta el Espíritu y el otro al ego.

Si le pones corazón a tus destrezas, nadie puede vencerte

Si le pones alma a tus cualidades, nadie puede herirte
Si impregnas de respeto y pureza tus acciones, nadie puede juzgarte.
Si le pones humildad a tus dones y talentos, nadie puede humillarte.

Y así...Se unen la mente y el corazón, en bien de ti mismo.

El primer paso es trabajar en tus valores. La GRANDEZA de un ser humano no está en sus posesiones, está en su corazón. Dale riqueza interna a tu corazón y éste te ayudará a manifestar tu riqueza externa. Preocúpate más por llenarlo internamente y nada a fuera te faltará. Cuando no tienes carencias internas, jamás tendrás externas. Como es adentro es afuera.

Trabaja en tus valores y alimenta tu mente. Debes ser equilibrado en alimentar cada uno de tus cuerpos:

- a. Tu cuerpo físico
- b. Tu cuerpo mental
- c. Tu cuerpo espiritual

Si logras identificar el alimento que comienzas a darte en cada una de tus acciones, elecciones, decisiones, consumo de información, inversión de tiempo, entornos, palabras, intenciones y esfuerzos, puedes conscientemente administrar lo que te das desde no permitir distractores que envenenen o dispersen tu estado de integración en cada uno de tus cuerpos (somos seres tridimensionales). Aceptar que cada una de tus partes merece lo mejor de ti, es ponerte en marcha en elegir lo más “nutritivo” para fortalecer lo que te hacer crecer.

Tu cuerpo Físico necesita alimento fortificados para mantener saludable.

Tu cuerpo mental necesita información positiva para mantener saludable

Tu cuerpo espiritual necesita la práctica de valores para mantener saludable.

Tienes un libre albedrío que te hace completamente responsable de todo lo que, a cada minuto eliges para ti. Tu libre albedrío no significa solo hacer lo que desees. Significa “De libre elección”.

Dentro de esta libre elección, también existe una gran responsabilidad de elegir lo correcto o lo incorrecto para ti, y dentro de este marco también existe la posibilidad de acertar o de equivocarse.

¿Como disminuyes tu margen de error?

Primero, aceptando que viniste a eso, a equivocarte, lo aprendimos en la anterior lección. Pero también trabajando cada día, en cada etapa de tu vida por alimentar tu espíritu de valores, principios y rectitud que disminuyan ese riesgo de equivocarte.

Son estos valores los que debes cultivar, regar, practicar.

Aprende que la estructura “anti-tormenta” del SER humano son sus principios. Cuando se encuentra sólidos en ellos, nada del mundo podrá “corromperlo”. Ésta es la fortaleza que nace en medio de caos, estos cimientos son los que se aferran y se “enraízan en el chakra de la raíz sosteniendo muy fuerte su estructura hasta que todo pase. Todo llega y todo pasa, el objetivo de la vida es “medrar”

No naces sabio, te haces sabio

No naces fuerte, te haces fuerte

No naces con carácter, tú haces tu carácter en medio de la tormenta

Naces con dones y talentos, pero estos si se desarrollan en la calma, en la repetición constante de los mismos hasta llegar a la experticia, por eso no pares, no pares nunca.

Tú no eres un perdedor hasta que no finalices tu batalla. Tú sólo eres un perdedor cuando te retiras de ella. Te puedes caer, puedes estar herido, puedes estar cansado, aprende a descansar pero no a rendirte.

Qué difícil es vencer a quien nunca se rinde. Eso sí es un verdadero GANADOR.

No actúes desde el ego, tratando de ser perfecto porque en esa medida te estás negando ese derecho de evolucionar por medio de tus vivencias, y ¡bienvenido sea el caos...bendito caos! Que por orden divina llega a poner todo en su punto por ley de compensación.

Bendice el caos que llega a tomar el control que tú perdiste.

Bendice el caos que te permite acomodar las piezas que no tienes en orden. Todo tiene un propósito y el gran secreto es esperar ecuanímente que todo se asiente para actuar. NO actúes en momentos de caos, o conseguirás ningún resultado.

Aclara tu mente y pon en orden tus ideas.

Ese el primer paso cuando te sientes confundido es asumir que lo estás, porque si no acogerás como verdad lo que está pasando por tu mente y debes saber que son solo pensamientos de acuerdo a tu estado emocional. No te identifiques con ellos.

Haz este ejercicio de respiración:

Respiración 7x7 ¿Porque el numero 7?

El número 7 es el número de la creación, es el número que activa los patrones mentales y los manifiesta en el mundo físico. Intégralo por favor con tu intención. Es intención debe salir del corazón, debe ser el más puro deseo para ti mismo, esa intención debe manifestar en ti, primero que nada, serenidad, segundo, quietud y tercero paz.

Inhala contando 7 veces a tu ritmo

Exhala contando 7 veces a tu ritmo

Mantén este ritmo de respiración el tiempo que sea necesario mientras calmas tu mente y los pensamientos de auto-ataque se alejen de ti.

Después descansa, y regresa al campo de batalla.
Planifica y traza un plan.

Los sueños dejan de ser sueños cuando los materializas. Eres el Co-creador de tu vida. COLABORA POR FAVOR CON ELLO.

Encuentra un momento, siéntate, obsérvate y pregúntate:

¿Qué es lo que realmente mi corazón desea?
¿Cómo voy a hacer para alcanzarlo?

El Plan

Después de poner tu mano en el pecho y preguntarle a tu corazón donde desea llevarte, marca un objetivo y traza el plan. Las acciones del plan deben llevarte al cumplimiento del objetivo, así que sé muy cuidadoso/a en accionarlo. Si cumples con todas sus tareas, seguro tendrás resultados.

Apégate a los planes pero no tengas expectativas, da lo mejor de ti en cada tarea y acciona sin esperar nada, solo acciona, que los resultados serán directamente proporcionales a la calidad (no la cantidad) de esfuerzo que apliques.

Así es que funciona. Solo te necesitas a ti como tu propio maestro. Busca información de historias que te inspiren a continuar haciéndolo, pero no pretendas seguir los pasos de otros. No está mal visto hacerlo, son elecciones; pero la recomendación auto-coaching es que procures crear tu propio modus operandi para que tengas tu propio ritmo. Todas las historias de éxito no son sólo como las ves o como las lees, todas tuvieron su propio camino independiente, construye el tuyo sin convertirte en seguidor de nadie, aliméntate del ímpetu y la tenacidad de quienes ya lo han logrado, pero mantente firme a tus propias condiciones. Esto te permitirá modificar el plan cada vez que necesites hacerlo sin entrar en la radicalidad siguiendo planes ajenos.

¿Entiendes?

NO TEMAS FRACASAR te impulsa a que construyas tu propia filosofía de vida, tus propias condiciones, tus propias reglas, tus propios retos. ¡Inspírate en otros! Pero no sigas sus pasos, jamás serán iguales. Desencaja de buscar formas de vivir tu propia vida, no te desautorices tú mismo en tus acciones y elecciones, porque siempre te vas a creer insuficiente en todo lo que emprendas, en todo lo que crees y en todo lo que obtengas por merecimiento propio.

Acepta la prueba de ensayo y error hasta que el ensayo sea cada vez menos y el error se convierta en tu maestro, acéptate como tu propio maestro, afuera, recuerda, solo hay espejos.

Cuando sabes observar tu entorno, absorberás de él solo lo que necesites, con lo demás no te identifiques, no lo adoptes, no te presiones, no te cargues en tu mochila.

Descripción del plan:

Objetivo del plan (lo que deseas alcanzar)

-

Describe 5 acciones que te conducirán a esa meta

Plan de acción:

Lunes:

Martes:

Miércoles:

Jueves:

Viernes:

Sábado:

Pon las tareas de cada día que te llevarán a realizar las acciones que te conducirán a tu meta final

Si haces el ejercicio propuesto al pie de la letra, estás generando en

tu mente unos nuevos conductos mentales que te impulsarán a hacerlo diariamente hasta que lo incorpores en tu rutina diaria semanalmente.

Ahora ve por lo que mereces, ¡sin excusas!

Capítulo v

La última estocada

Lección v: prepárate para resurgir

Supongamos que lograste encontrar el camino y te sientes empoderada/o para continuar avanzando.

Tienes el plan claro y estás siguiendo los pasos de auto-coaching de todos los capítulos de esta guía para continuar.

Sientes que lo estás logrando.

Y de repente surge un imprevisto en tu vida, algo con lo que no contabas. Esto te afecta, te distrae, y te sientes derrotado, no tienes ganas de seguir adelante. ¿Cuál es el paso a seguir?

El siguiente paso se trata justo de ésto, porque ésto es lo que te vas a encontrar en el camino y te lo anuncio de una vez para que no lo vayas a entender como el final de todo, o como si de pronto tú estabas equivocado de camino, de elecciones, de decisiones.

Esta precisamente es la prueba, por eso no todo el mundo llega. La vida te probará muchas veces ,si te levantas solo por respirar o si lograste encontrar la fuerza en ti que te levanta todos los días, estés como estés, haya pasado lo que haya pasado.

Allí está el secreto.

Si sólo te levantas por respirar, ni lo sigas intentando. Nadie se hace grande robándoles oxígeno a otros. Nos hacemos grandes, cuando compartimos ese oxígeno con energía de intención de creación. Esto quiere decir que tu intención todos los días debe estar intacta y clara para accionar en dirección donde te lo estás proponiendo. Esa intención mientras la mantengas clara en ti, tu campo magnético la comunicará al campo cuántico, donde se almacena información de la consciencia colectiva y el universo moverá todo lo que necesitas para conspirar con ese deseo, así es que funciona.

Si no la tienes clara todos los días al levantarte como el primer pensamiento, sentimiento y acción en pro de lo que deseas, entonces

haz la pausa de nuevo y clarifica, nadie te va a llevar donde tú desees sin antes tenerlo claro, de lo contrario continuarás dando vueltas en tu vida sin saber para donde te diriges. ¿Comprendes lo importante que es plasmar tu ruta como te lo propongo en esta guía de auto-coaching NO TE MAS FRACASAR?

Quizá la situación adversa que vivas sea tu estocada final, la vida siempre intentará derribarte para comprobar de qué estás hecho.

Ahora pregúntate... ¿Estoy lo suficientemente fuerte para aguantarlo y resistirlo? porque te lo digo, ese momento llegará.

No te hablo bonito, te hablo útil; de eso se trata, convertirte en tu propio maestro. El nivel donde debes llegar es que nada ni nadie te detenga en tu camino.

Ese día llegara así que prepárate para descansar y continuar.

Tienes dos elecciones: Avanzar o quedarte en esa parte del camino, tienes libre albedrio, tu escoges.

Esta guía es para que avances, aquí no te me quedas.

1. Acepta el dolor como parte del aprendizaje
2. Fluye con la frustración pero no la permitas en tu vida
3. Mira el problema de frente y pregúntate que lección te trae
4. No des el siguiente paso hasta que identifiques la lección que debes aprender. Justo es la que necesitas para tu siguiente nivel
5. Haz introspección y pregúntale a tu corazón la respuesta, siempre está en ti.
6. Honra tu proceso y no pidas consejos a nadie, nadie vive tu vida por ti. Sé prudente en tu aprendizaje.
7. Eres tu propio maestro, aprende de tus equivocaciones
8. Regresa al plan. Si después de hacer introspección necesita un replanteamiento hazlo sin pensarlo. Replantea y actúa.

9. Toma un respiro y aunque te sientas herido/a sigue avanzando. La sanación hace parte del camino, mientras avanzas te encontrarás con las situaciones y personas idóneas a ésto; el Universo y su inmensa sabiduría te pondrá en tu camino lo justo para procesarte. Cada nivel exigirá más de ti, solo confía.
10. Toma nota de lo aprendido, el que no aprende de sus errores está condenado a repetirlos y caer en círculos viciosos, así que toma nota...toma nota ¡por favor! Identifica que actitudes no debes volver a repetir para salir de esa dimensión y comprométete a ello.

Ahora, estás herido.

Esa estocada terminó de conectarte con tus equivocaciones y sientes que ya no puedes más. Este es el momento más importante de tu vida, es aquí donde todo se define.

Siempre tendrás un momento donde la decisión que tomes justo es la que te llevará donde desees, o que te dejará atado a ese momento Y TU DEBER SIN PENSARLO TANTO ES ELEGIR AVANZAR.

AVANZA, cumpliendo día a día el plan de acción al que te comprometiste, sí, es en ese momento donde todo comienza a transformarse. Cuando la noche se hace más oscura es cuando ya comienza a amanecer. NO NECESITAS NADA MÁS que a ti, de pie y caminando para lograrlo.

Vivirás miles de momentos agotadores, angustiantes, frustrantes pero también determinantes y decisivos para transformar tu vida en lo que desees y mereces por herencia divina, estás compuesto de ADN cósmico, estamos hechos de la misma sustancia que las estrellas y esta aclaración un tanto poética pero científicamente comprobada te llevará a pensar lo que necesitas para recargarte de esa energía estelar y tomar lo que te corresponde.

Todo, escúchame, todo lo que te propongas lo obtendrás. Ya lo tienes en tu camino, ya te perteneces, debes ir por él. Estás diseñado para grandes retos, quizá te encontrarás con caminos difíciles y personas obstinadas, retos indescifrables, recursos insuficientes y renunciaciones

de situaciones a las que siempre huiste para no enfrentarlas, pero cuando la prueba llega, no existe nada que evite encontrarla. NO TEMAS POR FAVOR.

NO TEMAS CAER. No temas equivocarte, no temas aprender, no temas perder. Es preciso aprender a perder para poder ganar. Es preciso caer para aprender a levantarse, es preciso hacer escuela antes de llegar a tu MAESTRIA, sin esa maestría es muy difícil sostenerse en la cima. La cima es otro cuento, y no solo es llegar, también es saberse sostener allí, transitarla, transformarla y reinventarla. El reto es otro, y es enorme; así que el compromiso debe ser de igual tamaño

AUTODISCIPLINA

Existe un DON capaz de levantarte de la más profunda tristeza, derrota y desolación. Es la DISCIPLINA.

Necesitas desarrollar la autodisciplina para moverte, es la única que te dará impulso para levantarte después de tu estocada final. Todos tenemos esta prueba, a todos nos llega un momento en que la vida se nos parte en dos. De ti depende comenzar la segunda parte o si por el contrario te quedas en ese final.

Todos los finales significan un comienzo, en la vida todo es cíclico y nada está estático. Todo se mueve, todo se transforma. Su deber es crecer, lo que no crece muere.

EL FRACASO LLEGARA.

PERO EL FRACASO NO ES LA DERROTA, y debes aprender a reconocerlo. El fracaso es esa última estocada antes del éxito, es tu lección final. NO TEMAS CONOCERLO. Quien sobrevive a su lección se lleva el trofeo.

A ver, no es una prueba ahora, es un compromiso. Ésto es un compromiso, ya sabes que te llegará, o que lo estás viviendo, o que estás anclado a esa situación, pues llegó la hora.

El fracaso no es lo que nos han enseñado, o lo que nuestras creencias limitantes nos construyen mentalmente. Cada quien puede tener su propio concepto. Yo te presenté el mío como autora y a partir de éste, construye el tuyo; porque tengo para decirte que yo lo hice

parte de mi historia.

Mi historia se compone no solo de un fracaso, de muchos que tuve en mi vida pude lograr educar mi mente, mi cuerpo y mi espíritu en resiliencia, renacer como el ave fénix de muchas cenizas, digo de muchas cenizas porque no me caí solo una vez, ¡me caí muchas! Hasta que en la última vi tantos pedazos de mí en el suelo y fue allí donde me descubrí rota. Si, ¡Estaba rota! y esa fue mi estocada final, la pensé iba a ser mi derrota.

Ese último fracaso fue la última lección que aprendí de mi vieja versión y prometí clausurarla. Sin saber dónde la vida me iba a poner en lo único que me concentre fue en mí, olvidándome que existía un mundo allá afuera. Conozco el fracaso, créeme, no sólo escribo de él porque es el tema de mi guía de auto-coaching si no porque también lo he sentido, vivido y superado.

Es el fracaso pues, la escuela de vida que debes vivenciar para realizar un curso intensivo de fortaleza, resiliencia, voluntad, carácter, paciencia y sabiduría al momento de actuar, sin esta escuela; sería imposible dar tu gran paso a lo que te mereces. NO puedes pasarlo por alto, es un momento de tu vida que debes vivir, sufrir, sentir y batallar hasta crear la armadura que te llevará al siguiente nivel de tu vida.

¿Quieres llegar?

Entonces debes disponerte a despertar todos tus dones y talentos, armarte de valor para seguir caminando aunque en el trayecto te hieran, te decepciones, te mientan y te traicionen. Porque eso también va a pasar. La gran diferencia entre los que tienen esas experiencias y lo que se rinden cuando las tienen, es que todos las vivimos, pero quienes las atraviesan y salen victoriosos, son aquellos que continúan sin parar aunque en el camino mientras que van avanzando, se van curando sus heridas.

Es así como se le gana a la vida. Ella te arrodillará una y mil veces si tú te dejas. CREEME QUE LO HARÁ, por eso es tan importante que vivas y te dejes moldear por el proceso de transformación que sufres durante las veces que caigas y te vuelvas a levantar, durante todos y cada uno de los fracasos que acumules durante tu proceso de aprendizaje, las cicatrices de tus cambios las portarás como

medallas en tiempos de guerra.

Cuando aprendas de tus equivocaciones, no te preocupes; la misma vida te subirá de nivel y no tendrás que volver a experimentar esas mismas vivencias. Cada nivel evolutivo de tu vida, te trae nuevos retos que podrás enfrentar según las herramientas emocionales adquiridas del interior. Cuando descubres cómo funciona la vida, ¡dejas de quejarte! y terminas aprendiendo con suma humildad cada desafío que se te presenta.

Preguntarte ¿Qué necesito aprender? Cada vez que pierdas el control de alguna situación te permitirá acercarte más a la respuesta que necesitas para resolver ese imprevisto. Todo pasa por una razón importante y digo importante porque ¡la vida te ama! Ella no desea dolor para ti, su verdadero trabajo es conspirar todo lo que posee para impulsarte, pero por leyes universales ella no debe dejarte sin corregir tus desaciertos. Es sabia, saber perfectamente lo que hace por ti y para ti. Confía en tu proceso. En gran medida que te esfuerces por descubrir la lección que hay en cada adversidad, saldrás del círculo vicioso repeticiones innecesarias hasta que incorpores la lección idónea para ti en su momento.

Vienes completo.

No hay derecho a sentirte insuficiente ni pobre. No lo tienes, no te lo atribuyas.

Tienes un cuerpo físico que es vehículo para este trasegar continuo que es la vida. ¿No te gusta?

Es tu problema, transfórmalo.

Tienes un alma que está cargada de talentos, dones y amor hasta los cojones. Es la partícula de tu Creador en ti. NO DUDES EN USARLA NI UN MINUTO.

¿No sabes cómo hacerlo?

Es tu problema, busca la forma.

Tienes un Espíritu, que constituye la fuerza y la chispa divina que te mueve, que te agita, que te permite sentir, que se quiere manifestar

¿No entiendes como dejarlo manifestar?

Es tu problema, aquietas tu mente y lo conocerás.

Vienes completo y cargado de Creación, TODO SE TA SIDO DADO.
Es tu problema si no lo aprovechas.

Es tu MISIÓN encontrar como hacerlo. De eso se trata.

¡Busca! Conviértete en un buscador de la verdad, de tu verdad, de tu misión y cuando emprendas el viaje con esa intención todo el universo pondrá ante ti los mensajes adecuados para que poco a poco que vas avanzando puedas amablemente comprender a que viniste, cuál es tu rol y qué debes hacer para desempeñarlo de manera correcta, mientras tanto aprende del fracaso que viene acompañado de muchas otras lecciones que finalmente se convierten en bendiciones cuando abrazas tu oscuridad y entiendes que ella está en ti como aquella maestra que también tiene que cumplir con su rol.

En este universo cada quien tiene su labor, así que tú, cumple el tuyo.

Ahora ¿comprendes la importancia de conocer y vivir el fracaso? Es la escuela que necesitas para salir de tu cascarón, es la experiencia que necesitas sentir en todo su esplendor para que no regreses a cometer las mismas equivocaciones, es la construcción de tu propia sabiduría de vida; esa que se convierte en el escalafón para hacer el salto al vacío que te ayudará a desplegar tus alas y encontraraánuevos horizontes.

Cuando conoces el fracaso, lo haces tu amigo y tu maestro. Sus enseñanzas te acompañan durante todas las etapas evolutivas de tu vida. Solo existen dos formas de aprender en la vida, con amor o con dolor y 90% de las enseñanzas del ser humano son aprendidas por medio del dolor. No es tan malo como parece. No te dejes confundir por tu mente.

El dolor está allí y hace parte de la existencia como algo intrínseco a cada experiencia y a cada estación de la vida como un tatuaje que nunca se borra. Como una cicatriz que tiene el mensaje de la herida, pero también de su sanación. La dualidad está y estará presente en todos los aspectos de tu vida, aprende a vivir con eso.

Es pretencioso y jactancioso esperar siempre que las maravillas y

los manjares de la vida lleguen sin esfuerzo alguno, eso no pasa, tampoco pasa que lleguen por sacrificio. Pero lo que si sucede es que debe tener un equilibrio entre esfuerzo y sabiduría, entre valor y disciplina, entre serenidad y confianza para que se manifieste.

Y para poder tener todo lo anterior es imprescindible ganar las batallas que se ponen en frente con dignidad y gallardía pase lo que pase. Cuando digo pase lo que pase, me refiero que cuando pierdes una batalla nunca estás perdiendo, siempre estas ganando, así que en el fracaso nunca pierdes. Siempre GANAS.

Ganas experiencia

Ganas fortaleza

Ganas sabiduría

¡Ganas muchas ganas!

Ganas lo que necesitas para tu siguiente nivel.

LO ÚNICO QUE PIERDES, ES EL MIEDO.

¿Qué más necesitas perder para seguir adelante?

Ahora responde estas preguntas:

1. De que te diste cuenta?

2. No te concentres en lo que te hace falta, concéntrate en lo que tienes.
 - a. Describe tu talento en 5 minutos, comienza ya sin pensarlo tanto Describe las herramientas internas que tienes como dones, virtudes y activos espirituales para renacer triunfante.

b. Respira. Haz una descripción mitológica del dios o la semi-diosa que eres, ¡ya! Sin pensarlo.

c. Que te hace vibrar? Haz uso de eso mientras renaces. Descríbelo.

3. Haz una lista de chequeo:

a. Recursos internos

b. Recursos externos

c. Recursos gratuitos, como cursos On-line , mentorías,

d. Lístate personas que te aportan en tu nuevo resurgir, las demás, por favor toma distancia

Desempólvate, tienes cosas por resolver.

Vestite de valor y abraza esta última estocada como final.

Tu deber es levantarte cueste lo que cueste.

Te vas limpiar los raspones, te vas coser las heridas y vas a esperar que sanes mientras avanzas. No permanecerás quieto/a mientras eso pasa.

Avanzarás con o sin ellas. ¿Entiendes?

Si ya entendiste que se trata la vida, su juego, sus fichas. Ya estás listo/a

AHORA ES TU TURNO.

Aprende tus lecciones con humildad, ármate de carácter y emprende tu renacer sin discutir con nadie lo que te mereces, respira profundo y prepárate para conocer y tener aprendizajes de alto valor si te propones subir de nivel, el fracaso te prepara para los siguientes escalafones, para aquellos donde necesitas más perspicacia y astucia sin volver a fallarte.

Entre más te exijas a ti mismo/a, mas entenderás tu causa y el cómo enfrentarla. Es en la adversidad donde se guardan las más grandes lecciones de vida, es ella la gran maestra que te acompañará durante toda tu experiencia en este plano físico. Hazte amigo/a de ella, siéntate con ella cuando llegue a tu vida y te visite, pregúntale que trajo para enseñarte, para hacerte crecer.

Abraza el fracaso como el hermano que te corrige y te moldea para que crezcan, como una persona íntegra conociendo las dos caras de la moneda, pero eligiendo la correcta.

Siempre vas a tener dos caminos cuando la vida te tumbe, levantarte, reconstruirte y armarte de nuevo.

O quedarte roto cargando un dolor y una frustración no superada, convirtiéndote en una persona egoísta y renegada por no reconocer la bendición que guarda el caos.

Cierra los ojos y medita en esto:

“BENDITO EL CAOS QUE LLEGA A PONER EN ORDEN LO QUE SI SOLO ES IMPOSIBLE HACER”

Llegará, el llegará, así que prepárate

¡A trabajar en ti!

Por
KaroGiraldoCoach
En honor a mi Madre, mi heroína.

No temas **FRACASAR**

Creemos por cultura que todo termina cuando conocemos el fracaso, y, que debemos abandonar cuando nos sentimos derrotados, pero precisamente es el momento más importante del proceso, cuando te levantas como el ave fénix de las cenizas y renaces a un nuevo mundo con la oportunidad de crearlo como tú mereces.

“No temas fracasar” es una guía de Auto-Coaching que te muestra los pasos necesarios que debes dar en esas vivencias de crisis, que son los momentos que más determinan el camino, aplícala, léela, acciona e incorpora en tu vida, en tu rutina y en tu corazón para que te apoyes en ella cuando sientas que el mundo se derriba, una obra que te abrirá las puertas de tu coraje.

Karo Giraldo Coach