



## GUÍA 3 PASOS PARA RECUPERAR TU OXÍGENO

SALUDOS.

Te invito a que te dediques este tiempo. Busca un lugar cómodo. Lejos de distracciones o interrupciones. Elige un rincón especial que te permita atención y enfoque. Donde puedas conectar con tu intuición. Esa voz interior que sentimos que nos guía.

El primer ejercicio es lograr total enfoque. Ve con calma. Si sientes que pierdes el hilo. Respira. Todo está bien. Confía. Retoma cuando lo sientas apropiado. Tomate el tiempo que necesites, minutos, días, meses... Todo pasa cuando tiene que pasar.

La Guía consiste en una serie de ejercicios reflexivos. Responde con honestidad y sinceridad. Evita los juicios. La información que surja es solo para ti. Así podrás obtener el mayor provecho. No hay respuestas correctas, ni incorrectas. Tu mente e intuición dictarán el camino. Cualquiera que sea es el perfecto para ti.

Completa la Guía con calma. Ve a tu ritmo. Poco a poco. No te fuerces. Detente cuando lo desees. Profundiza hasta donde elijas. Siempre puedes regresar atrás, repasar y descubrir un poco más. Cada vez que la retomes puede surgir más información. Las respuestas irán surgiendo cuando sea el momento oportuno.

Te recomiendo imprimirla o elegir una libreta muy especial que utilices sólo para ir anotando tus reflexiones.

Reconozco tu valentía por haber llegado hasta aquí. Te doy la bienvenida a este viaje maravilloso. Te auguro un hermoso encuentro contigo.

¡Qué lo disfrutes!

Taína Moscoso Arabía



**PASO 1 - REDESCÚBRETE - Conócete. Así sabrás de dónde partir.**

**1. ¿De dónde vengo?**

Puede ser que al leer esta pregunta sientes que no la entiendes. Recuerda que no hay respuestas correctas, ni incorrectas. Escribe lo que primero llegue a tu mente o lo primero que sientas. También puedes dejarlo en blanco y pasar a la próxima. Verás que, sin proponértelo, ni forzarlo, va a llegar un día en que la releerás y sabrás perfectamente la respuesta.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 2. ¿Cuál es mi primer recuerdo de vida?

Escríbelo en forma de historia. Cómo si se lo estuvieras contando a alguien. Recuerda personas, lugares, eventos, emociones y todo detalle que desees.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 3. ¿Qué me gusta?

Éstas son preguntas que nos hacían con frecuencia en nuestra niñez. Con el paso del tiempo se dejan de preguntar. A partir de las experiencias de vida que has acumulado hasta ahora, ¿qué eliges al hacerte estas preguntas hoy? (Extiende la lista tanto como desees.)

- a. Color \_\_\_\_\_
- b. Paisaje \_\_\_\_\_
- c. Comida \_\_\_\_\_
- d. Animal \_\_\_\_\_
- e. Día del año \_\_\_\_\_
- f. \_\_\_\_\_
- g. ...



## GUÍA 3 PASOS PARA RECUPERAR TU OXÍGENO

4. ¿Mis mayores deseos? (Incluye todos los que quieras y de todo tipo.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

5. ¿Qué me apasiona? (Incluye todo lo que deseases.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**PASO 2 - REDISEÑATE - Deja ir lo que te resta energía y quédate con lo que enciende la chispa de tu vida.**

1. Identifica lo que te estanca. (Enumera las primeras 3 cosas que se te ocurran o las principales.)

a. ¿Qué creencias o aprendizajes que te acompañan te resultan piedras en el camino?

1.

---

2.

---

3.

---

---

b. ¿Qué actitudes te cierran puertas?

1.

---

2.

---

3.

---

---

c. ¿Qué personas te restan energías y por qué?

1.

---

2.

---

3.

---

---



## GUÍA 3 PASOS PARA RECUPERAR TU OXÍGENO

2. Identifica lo que te carga, te da alegría, te activa las ganas de seguir adelante y abrázalo. (Enumera las primeras 3 cosas que se te ocurran o las principales.)

a. ¿Qué eliges creer sobre ti, sobre la vida?

1.

---

2.

---

3.

---

b. ¿Qué actitudes, pensamientos y emociones te apoyan en el camino hacia tus metas?

1.

---

2.

---

3.

---

c. ¿Con qué personas puedes ser libremente eso que elegiste ser? ¿Quiénes son las personas que te animan a seguir por el camino que tu elijas dándote espacio a las experiencias y estando cerca por si deseas compartirlas?

1.

---

2.

---

3.

---



**PASO 3 – REDIRÍGETE – Deja atrás lo que no te funciona; lo que te carga, te atrasa y te consume energías. Elige tu propio camino. Sé protagonista de tu vida. Recupera tus colores.**

Sin culpas, vergüenzas, expectativa, ni apegos que te detengan, con control de tus finanzas, deseando sanar y crecer, siendo tu proceso de vida lo que guía tus pasos y en conexión con tus sentimientos, encamina el resto de tu vida.

Hoy elijo...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Eres un ser especial, único y maravilloso con una misión que cumplir. Ahora te toca sanar, identificar tu propósito, cerrar ciclos. Soltar.

Has dedicado tu tiempo y atención a todas las personas a tu alrededor para que estén bien y no les falte nada. Lo haz hecho por que las amas y quieres que sean felices. Si no has hecho lo mismo con tus deseos y necesidades, ¿en qué lugar te has colocando en tu lista de prioridades? Del 1 al 5, ¿cuánto sientes que te amas? Nunca es tarde para desearte a ti tanta felicidad como le deseas a quienes amas. Siempre es bienvenido un nuevo amor, abre las puertas al tuyo.

Entra en escena. Ha llegado tu turno. La vida es una. Cada día vale.

¡Adelante!