

# expándete

Guía práctica para expandirte a través del autoconocimiento y la conexión contigo mismo.

## **Expándete**

### **Guía práctica para expandirte a través del autoconocimiento y la conexión contigo mismo.**

© Derechos Reservados 2020, Zu Musi

Todos los derechos reservados. La reproducción total o parcial de esta obra deberá de ser autorizada previamente por Zu Musi. Gracias por comprar una copia autorizada de esta obra y no incumplir con la Ley Federal del Derecho de Autor y los diversos tratados internacionales relacionados al *Copyright* por reproducir, escanear o distribuir de manera total o parcial esta obra sin previa autorización.

Más allá de cualquier cosa, lo esencial es regresar a ti.

Las respuestas están en ti. Tu propósito está en ti.

*Descubrirte es lo más grande que puedes hacer por ti hoy y siempre.*

Desde muy chica me he cuestionado mi existencia, la razón de estar aquí.

Poco a poco he entendido que la vida se trata más de ti, que de lo que pasa afuera, porque lo que pasa afuera es un reflejo de lo que tu vives internamente. Si cambias tu manera de percibir las cosas, o cambias la forma en la que te ves a ti mismo, puedes cambiar muchas cosas de afuera, o por lo menos la forma en la que las vives.

He entendido que lo que más hay que cuidar son nuestros pensamientos, emociones, y la percepción que tenemos de nosotros mismos.

Entre más nos conocemos y nos descubrimos, más podemos conectar con nuestro potencial y nuestras capacidades, y más podemos expandirnos a partir de eso. Al final la vida se trata de eso, de expandirnos y evolucionar; ese es nuestro más grande propósito.

# Índice

¿Cómo usar esta guía?.....	7
Scanner diario .....	9
1. Generalidades de tu vida .....	11
2. Propósito.....	26
3. Mi historia .....	31
4. Mis valores .....	34
5. Capacidades y potencial .....	38
6. Autoaceptación y autoestima.....	45
7. Toma de decisiones .....	56
8. Salud y bienestar.....	60
9. Personas cercanas .....	63
10. Éxito .....	66
11. Dinero/finanzas .....	70
12. Recursos y vida profesional.....	75
13. Pareja.....	81
14. Plan de vida .....	85

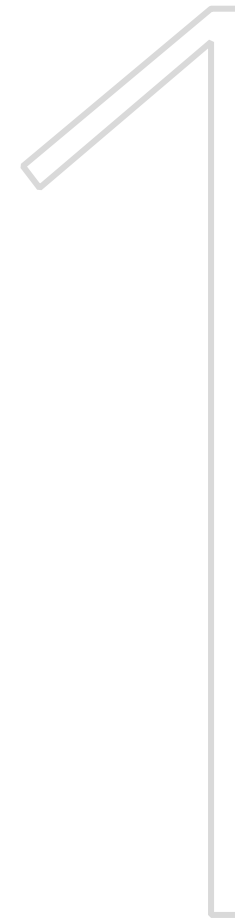
## ¡Te felicito por haber adquirido esta guía y adentrarte en este camino de introspección contigo mismo y con lo que te rodea!

Como su nombre lo dice, es sólo una guía, y por lo tanto no es limitativa, pues hay muchas herramientas más con las que puedes complementar este proceso, como libros, terapia, documentales, películas, un diario, y todo lo que te ayude a sumar a esto que estás ya haciendo por ti.

Desde hace varios años noté un factor común que tenían muchas de las personas con las que platicaba. Me di cuenta de que esas personas que estaban insatisfechas, cansadas de la vida, sin rumbo o camino qué seguir, sin motivación o sentido, y sin ubicar su lugar en esta vida, tenían en común la falta de conocimiento de ellos mismos. Entre menos se conocían y estaban conectados con ellos mismos, menos sabían qué querían hacer con sus vidas, qué camino tomar, quienes eran, no lograban tomar decisiones fácilmente, había muchos miedos e inseguridades, etc... Y ahí inició mi pasión por el tema del autoconocimiento, porque entendí que la información que logramos hacer consciente de nosotros mismos es una brújula que nos permite movernos en la vida.

# Generalidades de tu vida

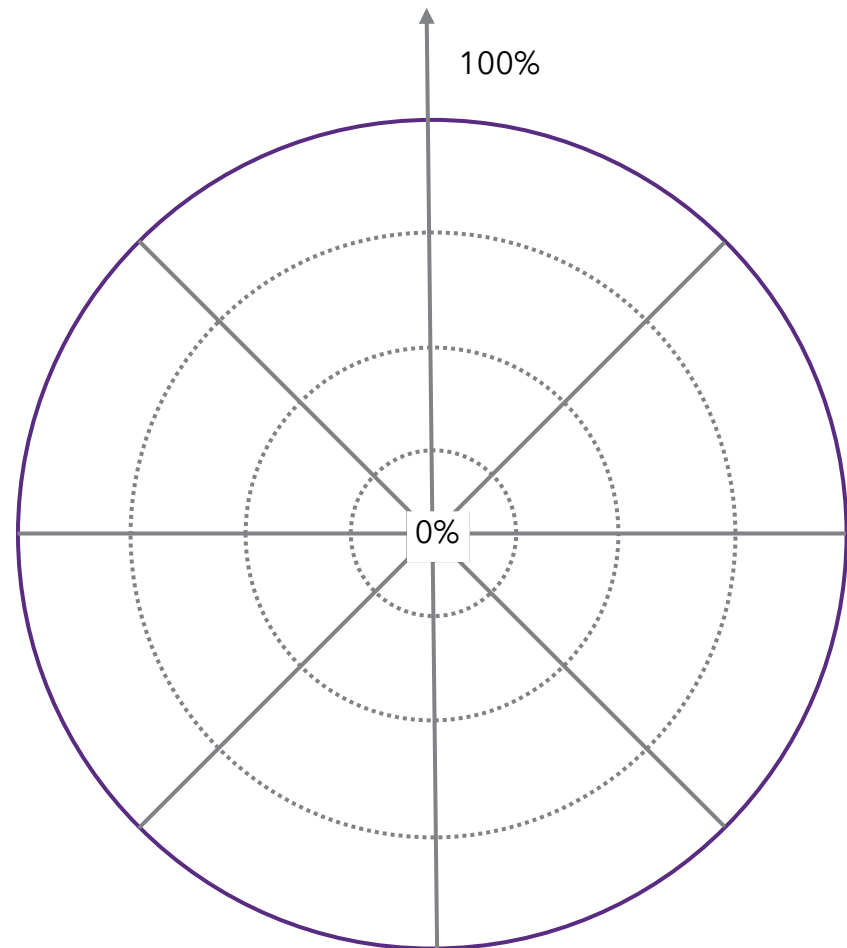
Todos tenemos situaciones que marcan nuestra vida y nuestro camino, y que de cierta manera han definido quienes somos y cómo nos hemos comportado hasta hoy. Si las identificamos, podemos encontrar con mayor facilidad los patrones que tenemos y las razones de ciertos comportamientos.



## RUEDA DE SATISFACCIÓN

En la siguiente rueda, plasma los 8 pilares o áreas que consideres que son los más importantes en tu vida en este momento; es decir, a cada rebanada, puedes asignarle un área. Para todos son diferentes, pero algunos ejemplos son: Pareja, Relaciones, Dinero o Finanzas, Familia, Trabajo, Estudios, Recreación o Diversión, Espiritualidad, Religión, Yo, etc...

Después de eso, tomando en cuenta que el punto del centro es el número 0% y la parte de afuera el 100%, colorea o marca qué tan satisfecho -del 1 al 100- te sientes en cada área. Escribe qué significaría en cada caso, estar 100% satisfecho. Después, analiza y responde las preguntas de la siguiente hoja



# Capacidades y potencial

*“Nuestro miedo más profundo no es que seamos inadecuados; nuestro miedo más profundo es que somos poderosos hasta más allá de lo medible. Es nuestra luz, y no nuestra oscuridad lo que más nos asusta. Nos preguntamos a nosotros mismos: ¿Quién soy yo para ser brillante, extraordinario, talentoso y fabuloso?” De hecho, ¿Quién eres tú para no ser todas esas cosas? La pequeña parte que juegas no es para servir al mundo. No hay nada brillante alrededor de encogerse para que otra gente no se sienta inseguro a tu alrededor. Nacimos para manifestar la gloria de Dios que se encuentra dentro de nosotros mismos. Y, mientras permitimos a nuestra luz que brille, inconscientemente les permitimos a los demás hacer lo mismo. Mientras somos liberados de nuestro propio miedo, nuestra presencia automáticamente libera a otros.”*

- Marianne Williamson





Hasta hoy, ¿Te has enfocado en potencializar tus talentos o en mejorar forzosamente tus debilidades? ¿Qué te dice esto?

¿Cuál frase resuena más contigo y por qué? "Puedo obtener lo que quiero fácilmente" "Necesito esforzarme mucho para obtener lo que quiero".

¿En qué actividades has aprendido a ser muy bueno, pero realmente no las disfrutas?



¿Qué harías si no tuvieras que pedir permiso?

# Autoaceptación y autoestima

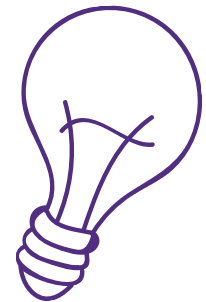
La autoestima se manifiesta desde el autoconocimiento, la autoaceptación, el autorespeto y la autopercepción de nosotros mismos. No sólo abarca lo que piensas de ti o el valor que te das, sino cómo te hablas y te tratas, qué tanto te conoces, qué tanto te aceptas...



## IMAGEN PROPIA

La imagen que tienes de ti mismo, influye mucho en tu autoestima y en las decisiones que tomas.

- 1.** Si fueras un **animal**, ¿qué animal serías y por qué? ¿De qué te das cuenta?
  
- 2.** Si fueras una forma **geométrica**, ¿Cuál serías y por qué? ¿De qué te das cuenta?
  
- 3.** Si fueras un **color**, ¿cuál serías y por qué? ¿De qué te das cuenta?



# Personas cercanas

*"Eres el promedio de las 5 personas que te rodean." Jim Rohn*

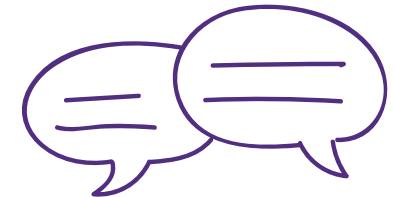
Nuestras amistades y relaciones juegan un papel muy importante en nuestras vidas. No sólo influyen en nuestra toma de decisiones, sino en lo que pensamos y creemos. Es por esto, que te recomiendo hacer mucha consciencia de quienes son tus personas más cercanas y cómo han influido e impactado en tu vida hasta hoy. No se trata de que a raíz de esto te alejes de todos aquellos que sientes que no vibran contigo o que no tienen los mismos objetivos y cosas en común. Más bien es para que hagas consciencia de cómo te hacen sentir esas relaciones y a partir de ahí puedas tomar decisiones.



**1.** ¿Quiénes son las 5 personas con las que más pasas tiempo de forma voluntaria (es decir, que las hayas elegido tu)? Describe brevemente qué tienen en común esas 5 personas con las que más pasas tiempo. ¿De qué te das cuenta? ¿Cómo han influido en tu vida?

**2.** ¿Quiénes son las 5 personas con las que más pasas tiempo de forma involuntaria (es decir, que no las hayas elegido tu)? Describe brevemente qué tienen en común esas 5 personas con las que más pasas tiempo. ¿De qué te das cuenta? ¿Cómo han influido en tu vida?

**3.** ¿Qué te dan tus relaciones? ¿Qué te quitan?



**4.** ¿Con qué tipo de personas te sientes con energía y nutrida? ¿Con qué tipo de personas te sientes drenado y sin energía?

# Éxito

Todos tenemos distintos significados y percepciones de lo que es el éxito. Mientras que para algunos significa tener dinero y estabilidad, para otros significa ser felices o estar en paz en su vida. Cuando clarificamos estos significados, podremos eliminar todo aquello que nos aleje de eso, y sabremos cuando hayamos alcanzado lo que realmente es para nosotros; tendremos mayor claridad del camino que tomar para llegar ahí.



**1.** ¿Qué es el éxito para ti? ¿Cómo te sientes respecto a él?

**2.** Dibuja o plasma 5 elementos que indiquen que estás teniendo éxito

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
----------	----------	----------	----------	----------

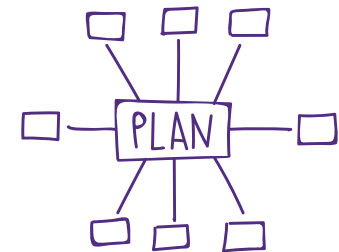
**3.** ¿Cómo definirías una "buena vida"?

# Plan de vida





¿Cuál es tu plan de vida inmediato? ¿Dónde te ves en los próximos 5 años?  
Intenta ser lo más explícito posible. Te dejo espacio para que puedas dibujar también los elementos,  
personas o cosas que te imaginas.



El cambio es una constante real en nuestras vidas, y mientras vivimos nuevas experiencias, vamos reconfigurando percepciones, ideas o conceptos de nosotros mismos y de lo que nos rodea. Es por eso que tus respuestas y reflexiones de hoy, pueden cambiar en un tiempo.

Regresa a ella las veces que creas necesario.

Conocerte cada vez más te permitirá expandirte por lo tanto te generará mayor satisfacción.

 @zumusi

[www.lumaconsulting.mx](http://www.lumaconsulting.mx)

