

21 Pasos Para Tu Transformación



Hola Amigo!

Te escribo desde la soleada España... Después de dar un paseo por la playa, estoy sentado en mi bar favorito con las vistas increíbles al mar y disfrutando de una taza de excelente café que sirven aquí. Estoy muy feliz de poder compartir mi historia contigo ...

A pesar de que llevo ya 10 años en España, he aprendido a apreciar su belleza y a disfrutar verdaderamente de estos momentos no hace tanto...

¡Mi nombre es German! Y supongo que
¿Si estás leyéndome ahora, posiblemente te sientes un poco estancado en la vida?

¿Alguna de estas preguntas probablemente te suena familiar?

- ¿No disfrutas de tu vida y te parece injusta? ¿Incluso piensas a veces que no tiene sentido?
- ¿Te matas en el trabajo que odias o haces algo que en realidad no te gusta desperdiciando los mejores años de tu vida?
- ¿Llevas una vida estresante y sientes que eso afecta a tu salud?
- ¿Ganas suficiente dinero, pero lo que haces no tiene mucho sentido ni para ti, ni para los demás?
- O, por el contrario, ¿No puedes salir de tus deudas desde hace mucho tiempo?
- ¿Solo ves lo negativo a tu alrededor, mientras en las noticias solamente hablan sobre las cosas horribles y una nueva crisis mundial?

¡No te preocupes! No estás solo ...
El mundo está cambiando ahora mismo y tenemos que adaptarnos a nuevas realidades...

Será una época difícil de pérdidas para algunos, mientras que para otros será un gran momento para aprovechar de las oportunidades y los cambios, tanto personales como profesionales.

¿En qué grupo te gustaría estar?
¡SOLO TU DECIDES!

Para mantenernos mentalmente fuertes y emocionalmente estables, debemos conocernos muy bien para descubrir las cosas y áreas en las que tenemos que trabajar.

Tampoco podemos cambiar las cosas fuera de nuestra zona de influencia tales como la situación general en el mundo, la pandemia, la política, las noticias, la actitud y opiniones de otra gente...

Por lo cual no pierdas ni tu energía ni tiempo para preocuparte de ello!

Al cambio hay otras cosas que si que están dentro de nuestra zona de Influencia: nuestra visión, nuestra actitud, nuestra reacción a lo que ocurre alrededor, la salud física y mental, la educación, las relaciones con nuestra familia y otras personas, la inteligencia financiera.

"Fue una gran sorpresa para mí cuando descubrí que la mayor parte de la fealdad que veía en los demás no era más que un reflejo de mi propia naturaleza"

N. Hill - "Piense y Hágase Rico"



Momentos Difíciles En Mi Vida...

Antes de compartir contigo la Guía de 21 pasos Para Tu Transformación que he preparado, me gustaría contarte mi breve historia de la vida que finalmente me cambió por completo y me motivó a comenzar el proyecto que podría ayudar a personas con problemas similares a las que me enfrente yo en su momento...

Porque las mismas preguntas mencionadas antes, me las hacía yo a mí mismo no hace tanto...

Era el año 2018 y, como siempre, estaba muy ocupado con mi negocio de destilados, algunos otros proyectos que llevaba y nuevas cosas que intentaba lanzar.

El trabajo ocupaba casi todo mi tiempo, viajaba mucho, dormía pocas horas, comía a menudo muy mal. Casi no visitaba a mi familia, ni tenía tiempo para actividades físicas.

No vivía el presente, teniendo miles de cosas en mi cabeza, siempre tratando de encontrar soluciones a los problemas o pensando en nuevas ideas.



La visión general que tenía de la vida era bastante negativa que a su vez me atraía a las cosas y eventos negativos. No tenía ni propósito claro, ni entendía sinceramente para que estaba haciendo todo eso, trabajando tanto y sin posibilidad de pasar tiempo con quienes realmente me gustaría pasarlo.

Mi novia y yo intentábamos ser padres y para nuestra sorpresa, no había forma de conseguirlo. Solo después de un tiempo, me di cuenta de que no ocurrió por algo... En realidad no estábamos preparados para ello mentalmente.

Me preguntaba a mí mismo muchas veces
¿Tiene algún sentido todo lo que hago?
¿Qué es lo que realmente me hace sentir feliz?
¿Toda mi vida va a ser así?

Para otros podía parecer una persona exitosa, pero siendo sincero, aunque ganaba bastante bien en aquella época, no era feliz. Mis mejores momentos a nivel económico coincidieron con mis peores momentos a nivel emocional, a nivel de equilibrio y de mi paz interior.

Había vivido en esas condiciones durante de los últimos años, y este estilo de vida me agotaba enormemente.

¡Hubo momentos en las que hasta me enfrenté con problemas de alcohol intentando llenar el vacío que llevaba dentro!

Poco tiempo después, ese tipo de vida comenzó a pasarme factura y cosas raras empezaron a suceder...

El 2019 empezó bonito...

Mi padre tuvo un derrame cerebral y en una semana falleció, justamente el día que yo cumplía mis 30 años, que coincidencia, ¿verdad?

¡Mi madre estuvo hospitalizada varias veces con problemas graves de salud!

Mi salud también empezó a empeorar. Aparte de problemas con la tensión, se me diagnosticaron 5 hernias de la columna y los médicos me recomendaron no realizar ejercicios físicos, y mucho menos visitar el gimnasio.

Mi amigo íntimo falleció el verano del mismo año.

Me surgieron problemas con mi negocio, y como resultado de ello, no podía cumplir mis obligaciones financieras con inversores y los bancos.

¡Además de todo eso, las discusiones continuas en casa me quitaban hasta la última gota de mi energía! Me sentía muy desanimado, agotado y estancado!!!

En realidad pasaron muchas más cosas y podría continuar...

Pero no quiero enrollarme mucho contándote sobre mis problemas.

Seguro que tienes bastante con los tuyos. Probablemente podrías preguntar...

¿¿¿Para qué te estoy contando todo esto???

¡Quizás tus problemas son mucho más graves que los míos! ¡No trato de comparar los problemas, ya que cada uno tiene su propio camino de evolución!

Pero después de todo lo que me ha pasado, SI que creo que la vida en un momento dado nos empieza a dar las patadas que son señales de que tenemos que parar y analizar si vamos por el camino correcto!

Muchas veces se nos enseña tras duros golpes y experiencias difíciles haciéndonos casi tocar fondo, pero curiosamente es cuando más aprendemos. ¡Justo es el momento de despertar, mirar hacia dentro y reflexionar, reiniciarse y cambiar de curso... Tomar acción, levantarse y empezar a cambiar la vida para bien!

Si al final aprendemos a agradecer a esas experiencias y sacar las conclusiones correctas, tomar esas dificultades y obstáculos como parte inherente del proceso de aprendizaje, nos responsabilizamos de nuestras vidas y, muy probablemente, dejaremos de sufrir...

Tener visión de un triunfador y no de una víctima, nos permitirá a superar y abrazar nuevas dificultades y reaccionar a ellas de otra forma. Desde el Amor y la Aceptación.



Yo y mi Padre



Año 2019

Transformación...

¡A pesar de la pandemia y varios problemas causados por ella, el 2020 fue el año de grandes cambios para mí!

Año de mi transformación personal, física y mental...

Durante de más de 2 meses en cuarentena, tuve mucho tiempo para reflexionar sobre mi vida en general, mis prioridades, mis valores y un nuevo rumbo ...

Estudiaba todos los días, leía libros e invertía tiempo en mí desarrollo personal y mi auto conocimiento, lo que me ayudo a pasar por este periodo de lockdown que tuvimos en España...

¡Diría que pude poner todo o casi todo en mi vida en orden!



Honestamente no fue un camino fácil, e incluso, diría que todavía estoy en el proceso, ya que este proceso, en realidad, nunca termina... Todo en el universo evoluciona constantemente. Y nosotros también! Que sea consciente o inconscientemente...

¡Pero al menos ahora puedo decir con certeza que estoy en la dirección correcta y la vida me da claras señales de ello!

Después de muchas vueltas y aprendizajes por prueba y error, la vida me guió, y tuve una Gran Oportunidad de conocer y formar parte de Maxwell Leadership. Un Equipo internacional de desarrollo y formación de los líderes, coaches y oradores, creado por el conocido internacionalmente experto en liderazgo John C. Maxwell, autor de muchos libros best-sellers.

Algún día te contare esa curiosa historia de cómo conocí a este equipo. Fue una casualidad que se ha convertido al final en mi propósito.

21 Pasos Para Tu Transformación...

Me gustaría compartir contigo esas cosas que me han ayudado en el viaje de mi transformación. Espero que te puedan servir también...

1. La Dieta Hipo Informativa.

Como ya has podido ver en los últimos meses, en TV, solo pudimos ver las cosas malas y negativas sobre la pandemia, los países afectados, las víctimas, la nueva crisis mundial, la guerra etc.

Cuando empezó la pandemia en marzo de 2020, España declaro el estado de alarma y un lockdown total. Tuvimos que quedarnos en nuestras casas durante de mas de 2 meses. Siendo honesto, en principio estaba un poco asustado, porque era algo nuevo que nunca había sucedido antes. El hecho de ver las noticias diariamente me generaba mas y más ansiedad...

Luego en uno de nuestros webinarios grupales, nuestro mentor nos habló sobre la dieta hipo informativa. Me gusto la idea y dejé de ver la tele completamente. Las noticias / vídeos negativos que recibía por redes sociales y messengers, los eliminaba enseguida. Después de una semana sin noticias, me sentí mucho mejor, incluso olvidando de que estábamos en las condiciones de pandemia.

Te invito que filtres muy bien la información que estas consumiendo y sembrando en tu mente, sobre todo de los medios como TV radio etc... ¡O, incluso, puedes estar un tiempo sin verlas y sentir la diferencia! Al final te vas a enterar igualmente de todo lo que pasa en el mundo...

2. Descubre tus conflictos internos. Eleva tu Vibración

Según la Ley de Correspondencia de las 7 leyes de Universo, lo que experimentamos dentro, vemos afuera. Nuestros conflictos interiores se proyectan en nuestro mundo exterior. Lo que no nos gusta en los demás, casi siempre es un recordatorio a lo que tenemos que prestar atención. ¿Que pensamientos dominan en tu mente? ¿Que emociones te generan? Son de alta vibración de amor, gratitud, paz y alegría? O de una vibración baja como rabia, ira, exigencia, culpa, vergüenza o miedo? Es imposible que siempre vibremos alto y las crisis y cambios emocionales también son necesarios y forman parte de nuestro proceso evolutivo. La cuestión es que pensamientos y emociones te alimentas tu conscientemente?

Teniendo en cuenta todo lo que ocurre en el mundo actualmente, puede resultar difícil mantener la actitud positiva. Pero si podemos encontrar esta neutralidad, sin buscar culpables, ni esperar que cambie algo alrededor para que seamos más felices, más contentos y más equilibrados, si tomemos acción para resolver estos conflictos internos, ahí es cuando nos haremos responsables de nuestras vidas. Muchas veces esos patrones y creencias inconscientes son los que nos condicionan y no nos dejan avanzar. Las relaciones con nuestros mama y papa son unas de las cosas fundamentales a las que habria que prestar atención para sanarlas.

Nuestro planeta esta transitando a una nueva Era elevando su frecuencia vibratoria. Muchas herramientas que hemos utilizado hasta este momento, posiblemente, dejaran de funcionar, ya que el nivel de consciencia colectiva también aumenta. En vez de luchar, exigir, empujar sintiendo una separación y carencia por algo que no tenemos, aprenderemos a fluir, a visualizar y crear una nueva vida que queremos. Desde el amor y con la gratitud tomar acción y entregarnos a 100% al proceso en cada instante, desapegando del resultado para evitar el conflicto interno y el sufrimiento.

3. Define que es el Éxito para ti. El corazón es tu plan de ruta y la mente es una herramienta que lo realiza. Pregunta a tu corazón y no a tu mente cual es tu rumbo...

Intereses-->Fortalezas-->Pasión-->Propósito

Muchas veces seguimos un camino que nos marca la sociedad y cuando logramos las metas que nos proponemos, como no es algo que viene de nuestro interior, nos decepcionamos. No vives solo para consumir, sino para compartir... Compartir tus dones y talentos únicos que la vida te ha regalado, los que solo tú tienes y que los demás no tengan. Para descubrirlos te puede ayudar un TEST de fortalezas y habilidades únicas. Si no estás satisfecho con tu trabajo o carrera, pero ni siquiera sabes en qué áreas eres fuerte, puede ser muy útil identificar tus fortalezas, para encontrar tu camino, buscar nuevas posibilidades y hacer algo que realmente te apasiona. Hay muchos de ellos ... Ese es gratis y bastante preciso:

<https://high5test.com/>

Leer tu carta natal con un Buen Astrólogo o abrir tus registros akashicos te puede proporcionar una información mas acertada sobre tu propósito en esta vida, tu linaje ancestral y cosas que, posiblemente, vienes a sanar en esta encarnación.

Esas 4 preguntas de IKIGAI te pueden ayudar a tener mas claridad a la hora de definir tu rumbo:

- 1) Que es lo que me gusta hacer?
- 2) Soy bueno en ello?
- 3) Me pueden pagar por ello?
- 4) El mundo lo necesita y puedo aportar valor?

"Elige Un Trabajo Que Te Guste Y No Tendrás Que Trabajar Ni Un Solo Día De Tu Vida!"

- Confucio

4. Enfoca tu energía en lo más importante quitando las cosas que no marcan ninguna diferencia ni en tu vida, ni en las vidas de los demás. Establecer prioridades – es la forma más rápida de cambiar tu vida y conseguir el éxito. ¿Has escuchado alguna vez sobre el “Principio de Pareto”? Se llama también “el principio de 80-20”. Define un objetivo importante que quieres lograr... Escribe las 10 cosas en el orden de importancia para conseguirlo. El principio Pareto dice que, si te enfocas en las 2 primeras cosas más importantes, vas a conseguir 80% del resultado! Y al cambio, si te enfocas en otras 8 cosas, conseguirás solo 20% del resultado.

El Mayor Prejuicio Para tu Éxito es Hacer Las Cosas Que No Son Importantes -

John C. Maxwell

5. a)Agradece diariamente lo que ya tienes. A veces puede parecer difícil encontrar las cosas por las que podemos estar agradecidos, sobre todo ahora en esos tiempos turbulentos...Pero...

¡Si te paras a pensar, te aseguro que descubrirás más de una! Podría ser tu familia, alguna relación especial, el lugar donde vives, las personas que te rodean, o puedes estar agradecido solamente por estar vivo y bien de salud...

b) Ejercicio “Espejo” – antes de irte a la cama o nada más levantarte, ponte enfrente de un espejo y mirando directamente en tus ojos aprecia todo lo que has logrado durante del día. Puede ser cualquier logro profesional, educativo, financiero o alguna disciplina personal, algún habito malo que has eliminado o cambiado por alguno bueno. También puede ser algún talento o don natural que tienes.

No te sientes avergonzado o incomodo, es un ejercicio muy bueno para mejorar tu estado de ánimo y tu autoestima.

Repite que Te Amas y Te Valoras. Si no te amas ni te valoras a ti mismo, no pretendas que los demás lo hagan. Además tu no puedes dar el amor si no lo tienes.

6. Desarrolla el placentero habito de altruismo realizando por lo menos un acto de altruismo al día. Aparte de ayuda que vas a ofrecer a los demás, descubrirás ese placer que te hará sentir muy bien a nivel mental y emocional. Puede ser cualquier donación material o no material (donación de sangre, alimentos, ropa que no utilizas, etc), ayudar a cualquier persona que necesita ayuda en la calle, (fíjate en pequeños detalles), trabajo voluntario en una organización sin fines de lucro y muchas más cosas...

7. Para mantener alto tu nivel de energía:

a)Incorpora la actividad física en tu agenda diaria. Si nunca has practicado ningún deporte antes, puedes empezar simplemente a caminar, a hacer yoga, a correr despacio o hacer cualquier otra actividad que te guste. Baila, canta, ríe, disfruta. Mantén tu vibración alta, conecta con la naturaleza, abraza un árbol para soltar la energía densa y cargarte de una energía nueva. Duerme lo suficiente.

b)Cuida tu alimentación. Existen los hechos científicos de que nuestro intestino es tan importante que se le puede llamar nuestro segundo cerebro.

Ahí es donde habitan millones de bacterias importantes y donde pasan los procesos esenciales de nuestra vida. Una alimentación mal cuidada puede provocar tanto enfermedades de salud como hasta cambios de nuestro comportamiento, nuestras reacciones y nuestro estado físico y mental. Muchas veces comemos solamente por comer, al estar nervioso o debido a algún otro factor. Te invito que reflexiones sobre ello y desarrolles una forma saludable de alimentarte que sea optima para ti...

8. Aprende a estar en El Presente.

Muchas veces estamos tan preocupados por el pasado o estamos tan enfocados en el futuro, que nos olvidamos que el único momento cuando realmente podemos crear, es el momento presente, aquí y ahora. Las mismas preocupaciones y pensamientos del pasado nos hacen tomar las mismas decisiones que provocan las mismas acciones y comportamientos que crean las mismas experiencias, creando los mismos sentimientos y emociones y generando casi siempre los mismos resultados creando de esta forma un futuro familiar predecible. Wow... Que poderoso :)

La mejor manera de predecir el futuro es crearlo

- Joe Dispenza

En fin... No podemos cambiar el pasado, solamente podemos aprender de él, ni tampoco podemos cambiar el futuro... Pero con nuestra acción Aquí y Ahora, sí que podemos marcar una diferencia, definir una trayectoria y crear nuestro futuro. La meditación es una herramienta perfecta para volvernos al momento presente y visualizar.

9. Practica Meditación y ejercicios de respiración diariamente. Eso te ayudará a aliviar el estrés, gestionar mejor tus emociones y estar en el momento presente. Ya entramos en la Era de Acuario donde la Espiritualidad no es algo inusual, sino una herramienta muy potente para visualizar y manifestar la vida de tu sueño, mejorar tu salud y calidad de tu vida. Yo lo hago temprano por la mañana cuando el cerebro todavía funciona en frecuencias ralentizadas "Alfa", cuando la parte analítica del cerebro esta menos activa lo que permite acceder directamente al disco duro, mi mente inconsciente. Otro momento bueno es antes de acostarme. Mientras dormimos, una parte de la mente sigue procesando la información. Por lo cual es muy critico lo que vemos, leemos y sembramos en nuestra mente, sobre todo antes de acostarnos.

10. Define tus horas mas productivas del día para tu tarea mas importante. Entrégate a 100% con todo tu amor y tu energía. Enfocado, sin móvil, sin PC y sin otras distracciones.

11. Elimina distracciones. Distracción <-- Acción -->Tracción Sabías que si desvías tu atención de la tarea que estás realizando, necesitas al menos 20 minutos para volver a estar enfocado?

Uno de los mayores problemas de la humanidad del siglo 21 son las distracciones. Vivimos en el mundo sobrecargado de información donde en los móviles llevamos prácticamente toda nuestra vida, desde correos electrónicos y películas, hasta aplicaciones que miden los pasos que hemos realizado, y si no sabemos utilizar correctamente todas esas tecnologías, podemos convertirnos incluso en víctimas de ellas. De esta forma nunca estamos en el momento presente cada vez prestando nuestra atención a una nueva notificación distrayéndonos de lo que estamos haciendo...

Aparte de las distracciones externas nos afectan muchas veces los distractores internos, tales como nuestros pensamientos, emociones, bajos estados de ánimo, preocupaciones etc... Te propongo las 3 claves para estar más enfocado y menos distraído:

a) Observar y trabajar los distractores interiores. Escribir en un papel los pensamientos preocupantes o tareas pendientes que pasan por tu mente y que te distraen cuando estás haciendo algo importante. Hacer 10 respiraciones profundas para volver al momento presente y observar. La meditación es una práctica perfecta para aprender a estar en presente.

b) Organizar bien tu tiempo y definir las horas más productivas para tus tareas más significativas. Prioriza y Enfocate en lo más importante que tienes que hacer. Cierra la puerta y pide a otros que no te molesten por el momento. Los 45 minutos es un periodo de la máxima concentración, luego puedes tomar una pausa por 10-15 min y seguir.

c) Durante de este tiempo que vas a realizar tu tarea importante, elimina los Distractores exteriores tales como notificaciones de tu móvil, las llamadas, redes sociales, correos, ordenadores, TV y desconecta de todo que puede captar tu atención. Yo normalmente desactivo el sonido y pongo el móvil boca abajo o activo el modo avión.

12. Ahora es mas importante que nunca establecer y tener un orden en:

- En tu casa
- En tu coche
- En tu espacio de trabajo
- En tu armario
- En tus papeles y documentos
- En tus finanzas
- En tu mente

13. Vende, dona o tira al menos 50 cosas (casi todo lo que no usas incluyendo tu ropa vieja). Libera espacio para nueva energía.

14. Disminuye tu consumo de alcohol y tabaco o déjalo completamente. Te ahorrarás mucho dinero y en poco tiempo te sentirás mucho mejor. El alcohol y tabaco que contiene productos químicos, tambien bajan tu vibración.

15. Deshazte de los elementos negativos de tu vida que consumen tu energía. Rodéate de la gente positiva, gente de tu frecuencia, los que van por delante de ti y de quienes también puedas aprender. Eso te ayuda a mantener altos tus niveles de energía. Se dice que somos un promedio de las 5 personas que nos rodean. Por otro lado si tienes alguna conversación incomoda pendiente, puede ser buen momento de afrontarlo y tomar esta decisión. Paga cualquier deuda personal que tienes o, si no puedes pagarla, comunícate con tus deudores y honra tu integridad estableciendo un plan de pagos y un compromiso claro.

16. "Viaja ligero" - me encanta esta frase de John C. Maxwell. Haz una lista de las personas que tienes que perdonar y a quien crees que tienes que pedir perdón. Perdónate a ti mismo. No llesves contigo en este viaje tu equipaje sobrecargado!

17. Define las áreas importantes de tu vida que mas necesitan tu atención, reflexiona sobre donde te encuentras y a que te enfrentas. Aunque sabes donde esta tu destino y tienes el mapa, si no sabes donde estas, no te servirá para mucho, verdad?

Si eres un emprendedor nuevo o has pasado por una crisis, te estas reinventando y te sientes frustrado a falta de claridad...

Si tu negocio te va bien, pero lo que haces ya no te apasiona tanto y eso te entristece, decepciona y agobia...

Reserva Tu sesión de Cortesía, me encantaría ayudarte:

<https://calendly.com/germanm4u>

18. Asigna por lo menos 15-20 minutos para reflexionar diariamente. Analiza y destaca tus victorias y lo que ha funcionado, tus derrotas, errores y las cosas que no han ido muy bien. Deja el móvil, la PC y desconecta...
¡Conéctate contigo mismo! Puedes compartir tu compromiso, logros y aprendizajes con alguno de tus compañeros, miembros familiares o tu coach. Desarrolla tu integridad y el compromiso contigo mismo.

19. Aquí te ofrezco la lista de mis libros favoritos que me han cambiado el chip y me han ayudado a crear una nueva visión de la vida. Espero que a ti te aporten también... El habito de la lectura diaria es muy poderoso y nos ayuda a elevar nuestra consciencia.

Carrera:

- Stephen R. Covey - "Los 7 hábitos de La Gente Altamente Efectiva"
- John C. Maxwell - "Vive Tu Sueño"

Finanzas:

- T. Harv Eker - "Secretos de la Mente Millonaria"
- T. Robbins - "Dinero: Domina El Juego"
- Napoleon Hill - "Piense y Hágase Rico"

Salud Física:

- J. Clear - "Habitos Atómicos"
- Marcos Vazquez - "Fitness revolucionario"

Amor y Pareja:

- John Gray - "Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus"

Relaciones:

- John C. Maxwell - "El Poder de las Relaciones"

Entorno físico/ calidad de vida:

- Viktor Frankl - "El Hombre En Busca De Sentido"
- Robin S. Sharma - "El Monje Que Vendió su Ferrari"

Hobbies y tiempo libre:

- Tim Ferris - "La Semana Laboral De 4 Horas"

Habilidades y crecimiento:

- Vishen Lakhiani - "El Código de las Mentes Extraordinarias"
- John C. Maxwell - "15 leyes indispensables del Crecimiento"

Espiritualidad y Fe:

- Deepak Chopra - "Las 7 Leyes Espirituales del Éxito"
- Joe Dispenza - "Sobrenatural"

Emocional y Carácter:

- David R. Hawkins - "El Poder Frente La Fuerza"

20. La vida a veces parece a una montaña rusa llena de altibajos y todos tenemos estos momentos difíciles cuando parece que ya no podemos más. Según la ley de Polaridad todo en el universo tiene dos polos opuestos... Luz - Sombra, Día - Noche, Sol -Luna, Plus -Minus. Y la energía precisamente se genera a través de ese movimiento entre esos dos polos opuestos. Si tienes este momento difícil, no te preocupes, siente tu cuerpo y sobre todo escucha a tu corazón. Haz una pausa o coge unos días de vacaciones, permite un descanso y reconexión con tu interior para recargar las pilas.

21. Si necesitas ayuda, pídelo proactivamente. Recuerda que pedir ayuda significa que eres lo suficientemente fuerte como para admitir que no tienes todas las respuestas. Pídelo a alguien que crees que puede ayudarte: tu amigo cercano, tu familiar, especialista en nutrición o salud, tus padres, tu coach o mentor...

¡Quien busca el camino, tarde o temprano lo encuentra, y estoy seguro de que todos estamos aquí por algo, que cada uno tiene su propio propósito, destino y misión...

¡Lo único... que muchos todavía no lo han descubierto!

Si tomas un tiempo y analizas tu vida, te das cuenta de que muchas cosas no pasan solo por pasar, y que casualidades al final no existen! Por lo menos reflexionando sobre mi vida, he podido sacar esta conclusión...

En el Universo esta todo perfectamente conectado. Y un desorden es nada mas que el lado opuesto de un orden. Y esta en nuestros manos ordenarlo pero desde un nuevo nivel de consciencia.

Los dos días mas grandes de tu vida son el día en que naces y el día en que descubres porque!

Mark Twain

¡Para hacer el primer paso no hay que saber el próximo!
¡Haz tu primer Paso, Empieza a Transformar tu vida, Se el Arquitecto de tu Futuro!

Jump and build your wings on your way down!
Esta frase resuena mucho conmigo...

¡No Esperes! ¡El tiempo Nunca Será el Correcto! N. Hill - "Piense y Hágase Rico"

Si eres un emprendedor nuevo o has pasado por una crisis, te estas reinventando y te sientes frustrado a falta de claridad...

Si tu negocio te va bien, pero lo que haces ya no te apasiona tanto y eso te entristece, decepciona y agobia?

Reserva Tu sesión de Cortesía, me encantaría ayudarte:

<https://calendly.com/germanm4u>

Mi Amigo,

Te deseo Muchos Éxitos en tu proceso de crecimiento personal y auto-conocimiento y que seas un Triunfador y el Diseñador de tu Propia Vida!

Al final la vida es un juego y no hay que tomarla tan enserio... Ríete, disfruta del camino y agradece todos los momentos bellos y no tan bellos. Tanto unos como otros son necesarios para nuestro proceso evolutivo... en nuestro camino de consciencia.

Un fuerte abrazo, German Iakovlev

FB IG Web