



PLAN DE ACCIÓN #2

- Al final del Vídeo tendrás un enlace en donde encontrarás las claves -

Plan de Acción: Recupera tus Sueños para Transformar tu Realidad

¿Ya hiciste los deberes del plan de acción primero?

Te los recuerdo:

Paso 1: Reflexiona sobre tu Situación Actual

Acción: Dedica unos minutos cada día para reflexionar sobre tu vida actual. Pregúntate:

- ¿Te sientes satisfecho con tu vida tal como es ahora?
- ¿Sientes una desconexión o falta de sentido en tu vida diaria?
- ¿Qué sueños has dejado atrás que aún resuenan contigo?

Objetivo: Identificar las áreas de tu vida que necesitan transformación y los sueños que deseas recuperar.

Paso 2: Conócete a Ti Mismo

Acción: Realiza ejercicios de autoobservación y meditación. Dedica tiempo a conocerte a ti mismo sin juzgarte.

- Practica la meditación Vipassana durante al menos 10 minutos al día.
- Lleva un diario personal para registrar tus pensamientos y sentimientos.

Objetivo: Desarrollar una comprensión más profunda de ti mismo y de tus verdaderas necesidades y deseos.

Paso 3: Conéctate con la Comunidad

Acción: Únete a la comunidad de Karuna Schoolhouse. Participa en foros, grupos de estudio y sesiones de apoyo.

- Comparte tus experiencias y aprendizajes con otros estudiantes.

- Busca apoyo y retroalimentación de tus compañeros y mentores.
Objetivo: Crear un sistema de apoyo que te ayude en tu viaje de transformación y te motive a seguir adelante.

Y hoy:

Paso 4.

Objetivo: Clarificar tus motivaciones profundas y entender si el camino de un Terapeuta Holístico resuena verdaderamente contigo.

Conclusión

Este plan de acción está diseñado para ayudarte a despertar al Terapeuta Holístico que duerme en tu interior. Al seguir estos pasos, no solo transformarás tu propia vida, sino que también podrás impactar positivamente en la vida de los demás. Recuerda, no estás solo en este camino. La comunidad de Karuna Schoolhouse está aquí para apoyarte en cada paso del camino.

¿Quieres compartir con nosotros cuál es tu mayor desafío en la búsqueda de darle un sentido a tu vida? Déjanoslo en los comentarios. Estoy aquí para ayudarte y responder a tus preguntas. ¡Nos vemos en el próximo vídeo!