



PLAN DE ACCIÓN #3

Plan de Acción: Cambiar el Momento Cuántico para Transformarte en Terapeuta Holístico

Repasamos los planes de acción del vídeo 1 y del vídeo 2

¿Ya hiciste los deberes?

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.

Paso 4. Explora Tus Sentimientos Más Íntimo

Acción: Si ya has completado los deberes del plan de acción 1, ahora es el momento de investigar tus sentimientos más íntimos respecto a tus deseos y aspiraciones. Pregúntate:

- ¿Quiero contribuir a un mundo mejor?
- ¿Siento la necesidad real de ayudar a los demás a sufrir menos?
- ¿Deseo crecer continuamente en todas las direcciones?
- ¿Quiero dedicar mi tiempo a enriquecer la vida de otras personas o prefiero enfocarme en enriquecerme internamente?

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

Y ahora entramos en la siguiente fase:

Paso 5: Cambia Tu Momento Cuántico

Acción: Reflexiona sobre cómo tu percepción y atención consciente pueden cambiar tu realidad. Basado en el experimento de la rendija de la física cuántica, considera cómo puedes aplicar estos principios a tu vida:

- Practica la observación consciente de tus pensamientos, emociones y acciones.
- Identifica patrones negativos y limitantes en tu comportamiento y pensamientos.
- Empieza a observar y prestar atención plena a las áreas de tu vida que quieres transformar.

Objetivo: Comprender que la atención consciente y reflexiva puede influir y cambiar tu realidad, orientándote hacia una vida más equilibrada y armoniosa.

Conclusión

Este plan de acción está diseñado para ayudarte a despertar al Terapeuta Holístico que duerme en tu interior y cambiar tu momento cuántico. 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.

¿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 y último vídeo!