

TALLER “DECÍDETE AHORA”



INFORMACIÓN DE TODAS ACTIVIDADES DEL TALLER



1. CONOCE A TUS GUÍAS Y CONECTA CON TU PROPÓSITO.

Es una meditación guiada para conocer a tus guías. Podrás recibir información sobre tu propósito de vida. Pide claridad para decidir sobre tu proyecto o sueño.

Ponte en un lugar cómodo, música relajante y puedes poner incienso.

MEDITACIÓN

- Relajación:

Visualiza el 3, tres veces; el 2 tres veces y el 1, tres veces...Estás relajada y respiras profundamente. Siéntete como una espectadora, observando tu entorno. Contéplate desde arriba, viéndote desde un plano superior.

Concéntrate en tu respiración frenando aire al inspirar y al espirar; al inspirar siente cómo penetra el aire en tus fosas nasales acariciándote en su recorrido y al espirar frenas su salida conscientemente.

Si te llegan pensamientos, simplemente déjalos pasar sin juzgar, deja que fluyan y se vayan. Visualiza un color mentalmente y deja que en esa luz atraviesen esos pensamientos y los envuelves en una nube dulcemente impulsada por el viento.

Te sientes contenta, feliz y en paz por tener conciencia del significado espiritual de tu vida. Te sientes satisfecha porque tienes el privilegio de dedicarte un tiempo para t u Yo Superior y tu propia esencia divina. Ahora es el momento de vivir y sentir tu respiración y comprender que estás viviendo plenamente un proceso de dejar atrás el pasado y no preocuparte por tu futuro.

- Entramos en estado de meditación:

Tu cuerpo está completamente relajado y tu mente se va serenando. Visualiza que estás en el salón de tu casa y que te encuentras completamente sola. Tienes el móvil desconectado y nadie te va a molestar en este periodo de tiempo dedicado exclusivamente para ti.

Estás sentada en un sillón, el día es perfecto y hermoso, te sientes bien.

Lentamente te levantas y te diriges hacia el pasillo. Abres la puerta de tu casa y ves unas escaleras doradas rodeadas de un cielo azul. Se acercan unas suaves nubes como de algodón que te invitan a sentarte en una de ellas.

Es blanda y cómoda, te acoge mientras te acomodas. Suavemente, te va trasladando hacia otro lugar; es una isla. Es la Isla del propósito y la sanación, uno de los lugares donde residen los guías espirituales, ángeles de la sanación e iluminadores de caminos. En este lugar sólo están invitadas todas las almas que conectadas a su Yo Superior les ha impulsado a dar este gran paso para conocer a sus guías y recibir su consejo y ayuda.

 [nuriasala.mujeresconproposito](https://www.instagram.com/nuriasala.mujeresconproposito)

 <https://www.facebook.com/nuriasalaprogramaestelar>

 <https://www.youtube.com/nuriasala-mujeresconproposito>

Nuria Sala (+34) 630241496

info@programaestelar.com

<https://www.nuriasalabergillos.com>
www.programaestelar.com

Es un lugar sagrado, donde se reúnen todos los guías, no hay emociones negativas, ni prisa, ni ira, ni tensión, estrés, ni la tristeza. El aire nutre de armonía, paz, serenidad y luz.

Un poco más allá puedes observar una maravillosa playa de arena dorada; el cielo tiene un azul claro, el agua está cristalina. Los peces son de colores y te dan la bienvenida a la isla.

La nube te deposita en la cálida y suave arena. La brisa del mar tiene un olor que te nutre y te oxigena.

Detrás de ti, las plantas, palmera y árboles se mueven a ritmo de la sintonía con las olas y la brisa. Algunas gaviotas vuelan en círculo participando en el juego de la armonía de la que formas parte en la Isla del propósito y la sanación.

Te encuentras disfrutando de las vistas hacia el horizonte cuando vislumbras un barco blanco y dorado. Trae desplegadas sus grandes velas blancas y que se acerca con majestuosidad a la playa.

Conforme se acerca suena una música dulce y suave que llena de paz y armonía todo el ambiente.

En la proa del barco puedes distinguir unos seres vestidos con túnicas luminosas y que te miran dulcemente mientras se acerca el barco hacia la playa.

Al llegar a la playa se detiene y desciende una barca blanca y dorada con uno de esos seres y se dirige hacia a ti.

Está de pie y al llegar a la orilla desciende de la barca blanca y dorada. Irradia luz, paz, amor, serenidad.

Observas que lleva algo en la mano; una rosa blanca. Se va acercando a ti y te nombra. Ahora puedes ver mejor sus rasgos con claridad y nitidez, sintiendo su sonrisa con su amor penetrante y te impulsa a levantarte y a esperarlo con los brazos abiertos.

Cuando llega frente a ti, se detiene y te ofrece la rosa blanca; la coges y os fundís en un abrazo etéreo. Sientes como sus brazos te rodean y sus alas baten acariciando tu cuerpo, sintiéndote protegida y acogida por Él.

Empiezas a vibrar de alegría y de amor. Notas como una energía pura y limpia fluye y emane a través de ti, sintiéndote inundada de una luz y de un amor puro, penetrando toda tu mente, alma y espíritu.

Te susurra en el oído su nombre y te dice que está aquí para protegerte y ayudarte, que siempre ha estado, pero que tu no eras consciente de su existencia. A veces creías que sí, pero te desconectabas de él.

Desde ahora siempre estará contigo, nunca más te vas a sentir desamparada y sola.

También te dice que tu misión es proteger, fortalecer y sanar a los que te piden su ayuda y que has comenzado a recorrer el camino para recibir esa energía sanadora.

- Se dispone a hablar y te dice:
Estaba esperando este momento. Desde ahora eres consciente de esta vinculación que será una semilla para futuras relaciones de otras personas con sus guías. Nuestra misión juntos es tender un puente que nos acerque a Dios.
Tu lo has querido así. Estaré contigo, mientras me invoques con la fe y el amor tan grandioso que tienes hacia la humanidad y tus seres protectores. Estaré guiándote en este camino hacia tu propósito de vida. Te ayudaré y te orientaré para que te dirijas a tu misión y en tus sanaciones. Alumbraré tu camino hacia la luz.
Cuando ores, habla conmigo, siempre estaré contigo como consejero y guía cuando lo necesites y cuando te sientas desconectada. Seré el puente que te acerque de nuevo al Creador conectándote con tu esencia divina.
Estoy dispuesto a conversar ahora mismo contigo sobre tu propósito de vida y qué camino tomar. ¿Estás preparada?
- Te dejo con tu guía para que converséis y le puedas preguntar todo aquello que desees. (después de un rato toca despedirse)
- Ahora que ya tienes toda la información que necesitas, debes despedirte de tu guía. Os fundís de nuevo en un abrazo. Le das las gracias por esa conexión tan especial, por su ayuda y protección. Sientes que a partir de ahora ya nunca más te sentirás sola, siempre te acompañará cuando lo necesites.
Se va y a lo lejos te sonrío y te dedica un beso que tu alcanzas a sostenerlo en ti, llenándote de alegría y amor. Te dice mientras se monta en la barca para alejarse, que pronto os volveréis a ver.



nuriasala.mujeresconproposito



<https://www.facebook.com/nuriasalaprogramaestelar>



<https://www.youtube.com/nuriasala-mujeresconproposito>

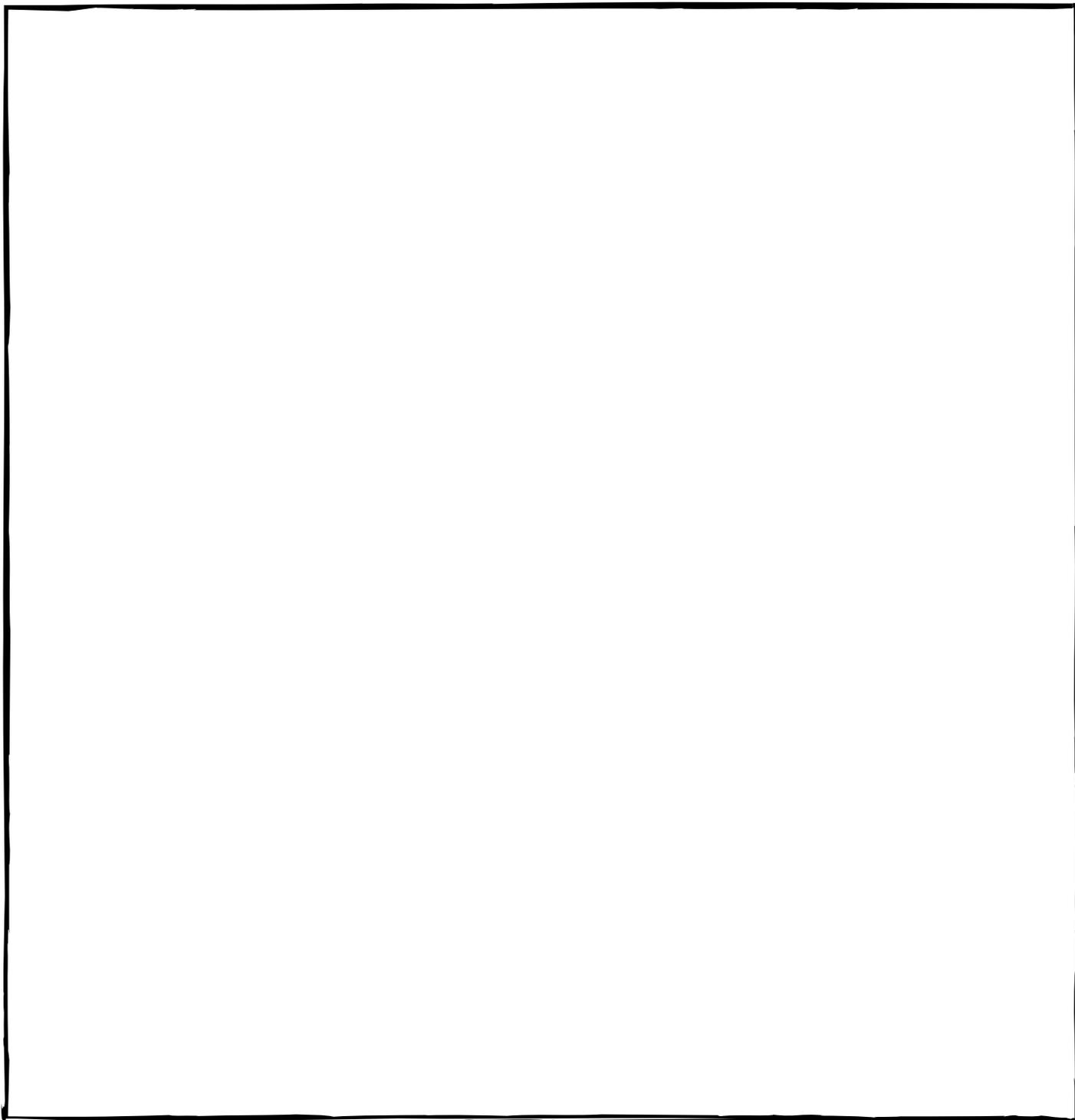
Nuria Sala (+34) 630241496

info@programaestelar.com

<https://www.nuriasalabergillos.com>
www.programaestelar.com

- Cuando estés preparada para volver desde la isla, llama a tu nube. Súbete a ella y de regreso sigues sintiendo todo el amor de tu guía. De nuevo aterrizas a la escalera dorada, mirando al cielo y con suspiro descendes por ella hasta llegar a tu casa. Vuelve al salón, siéntate en el sillón y desde ahí regresarás al aquí y ahora. Contaré del 5 al 1, cuando llegue a 1 estarás de nuevo presente en este taller y abrirás tus ojos lentamente, movilizándolo todo tu cuerpo. Ya estás aquí.

ANOTA TODO LO QUE HAS CONVERSADO CON TU GUÍA SOBRE TU PROPÓSITO DE VIDA.



[nuriasala.mujeresconproposito](https://www.instagram.com/nuriasala.mujeresconproposito)



<https://www.facebook.com/nuriasalaprogramaestelar>



<https://www.youtube.com/nuriasala-mujeresconproposito>

Nuria Sala (+34) 630241496

info@programaestelar.com

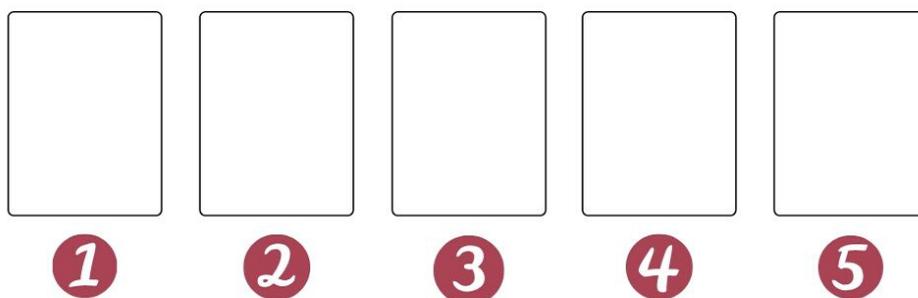
<https://www.nuriasalabergillos.com>
www.programaestelar.com

2.LA ESTRELLA DEL CAMINO (JUEGO DE MENSAJES).

Elegirás tomar un camino, el que te llena más. Si estás entre dos proyectos o bien no sabes si estás en tu propósito, con la estrella del camino encontrarás la manera de decidir cuál de los caminos es el mejor para tí o te indicará cuál es tu propósito de vida.

Se trata de elegir 5 cartas (cada una contiene un número y un mensaje) y ponerlas en orden cada una en una punta de la estrella del camino. Cada punta tiene una pregunta y la carta tiene la respuesta a esa pregunta.

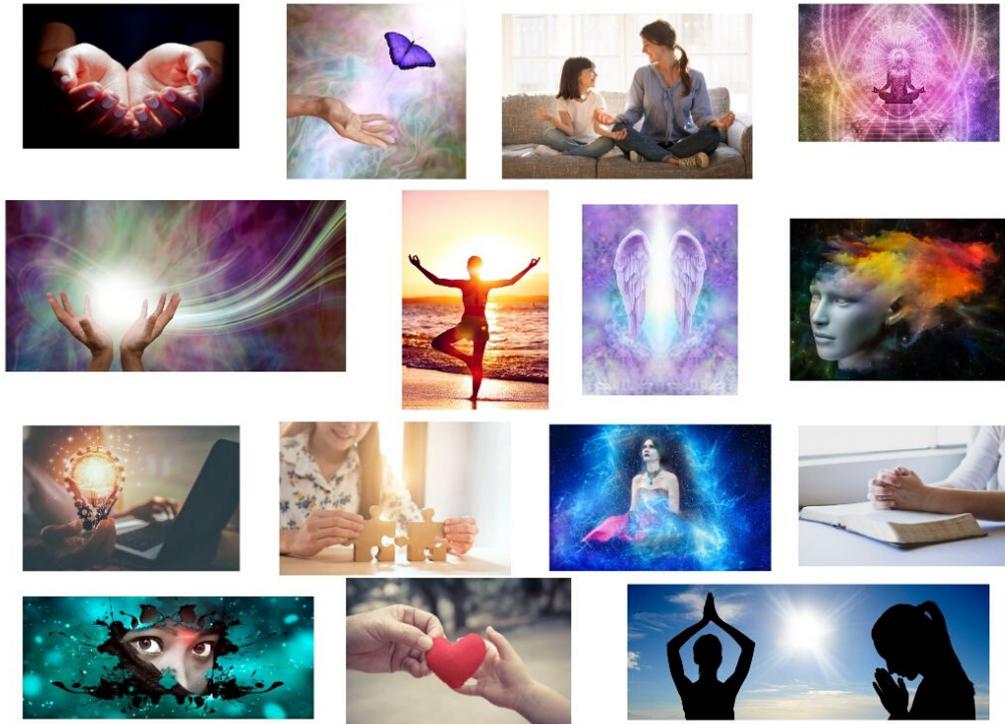
Escoge 5 números del 1 al 48 que corresponden cada una a una punta estelar. Divide una hoja de papel en 5 pequeños trozos y anota los números que has elegido. Al final te muestro cada número que corresponde a su atributo (mensaje).



Ahora colócalos en forma de estrella y por orden. Es decir en cada posición con su número correspondiente. Éstos son los atributos que el Cielo nos trae para avanzar en nuestro propósito de vida (carta central)



Ahora escoge una imagen y colócala en el centro de la estrella. Ésta es la carta de tu propósito de vida.



ATRIBUTOS RELACIONADOS CON LOS NÚMEROS

1. Templanza	2. Libertad	3. Deseo	4. Fortaleza	5. Curiosidad	6. Investiga
7. Riesgo	8. Transmutación	9. Desasosiego	10. Paz	11. Coraje	12. Decisión
13. Voluntad	14. Independencia	15. Audacia	16. Impulso	17. Entusiasmo	18. Alegría
19. Liberación	20. Deleite	21. Pureza	22. Pasión	23. Fe	24. Esperanza
25. Justicia	26. Curación	27. Paciencia	28. Perseverancia	29. Humildad	30. Brillo
31. Creatividad	32. Despreocupación	33. Verdad	34. Autoestima	35. Confianza	36. Energía
37. Fuerza	38. Sabiduría	39. Humor	40. Calma	41. Belleza	42. Generosidad
43. Ternura	44. Gratitude	45. Disciplina	46. Amor	47. Triunfo	48. Magia

IMÁGENES PROPÓSITO DE VIDA

Por orden horizontal empezando por arriba primera carta manos juntas es la 1

Manos juntas- SANIDAD
Madre e hija- AYUDA FAMILIAR
Manos abiertas- CREATIVIDAD
Alas de ángeles- SANADORA
Bombilla mano- COMUNICACIÓN
Mujer meditando- LABORES ARTÍSTICAS
Ojos- TRABAJADORA SOCIAL
Meditación y oración- CONSEJERA

Mariposa- MEDIO AMBIENTE
Flor de loto violeta- MAESTRA ESPIRITUAL
Mujer yoga posición árbol- JUSTICIA
Mente creativa- OBRA MAESTRA
Puzle- POLÍTICA
Oración libro- ORADORA
Corazón manitas- NIÑOS

3.VIAJE PROGRAMA ESTELAR

Tomarás una decisión y te sentirás segura porque te acompañan. Te verás capaz de conseguir tu proyecto. Todo el mundo tiene su programa (propósito de vida) y debemos cumplir esa misión. Vamos hacer una meditación-sanación-viaje. Visualiza todo lo anterior; lo que tu guía te comunicó, las cartas que salieron en la estrella del camino.

- Relajación:

Respira profundamente y visualiza una luz que penetra por tu chakra corona y te inunda todo tu cuerpo. Te envuelve completamente formando una burbuja de protección. Sientes paz, serenidad, protección y livinidad. Te sientes ligera y lista para viajar.

- Viaje:

Deja que tu cuerpo y tu alma te lleven a un lugar donde todo se restaura y se sana. Imagínate un rascacielos muy alto hacia el infinito, hacia el Universo. Coges un elevador y asciendes hasta llegar a la primera parada. Aquí hay una habitación blanca luminosa. En el centro de la sala hay una cápsula. Aquí en esa cápsula vas a depositar tu cuerpo físico. Así que primero debes elevar tu alma y tu espíritu por encima de tu cuerpo. Ahora puedes verlo desde fuera. Cógelo y lo pones en la cápsula. Ahí se va a regenerar mientras su ser espiritual sigue viajando elevándose a la siguiente estación.

Coge el elevador y sigue subiendo hasta la siguiente parada. Es una enorme habitación luminosa, donde cuelgan unas luces brillantes del cielo. No tiene techo, están colgadas del inmenso Universo. En el centro hay un sillón, como un trono, blandito, suave y envolvente. Al lado un altar vacío que debes llenar para tu ritual de sanación y conexión con tu divina esencia.

- Sanación:

Para el ritual debes tirar de esas tiras de luz que penden del Universo. En cada una de ellas hay una propiedad y objeto para el ritual.

Tira de la primera tira de luz y desprenden 9 minerales; amatista, lapislázuli, aguamarina, cuarzo rosa, calcita amarilla, cornalina, jaspe rojo, cristal de roca y obsidiana. Colócalos en el altar.

Tira de la segunda tira de luz y desprenden 6 esencias; limón, canela, jengibre, lavanda, sándalo y romero. Colócalos en el altar.

Tira de la tercera tira de luz y desprenden 21 símbolos álmicos; deja que sea tu imaginación la que visualice el trazo y dibujo de cada uno de ellos. Colócalos en el altar.

Tira de la cuarta tira de luz y desprenden 11 palabras, números y códigos formando un movimiento cabalístico; Iluminación 21-12, Sabiduría 4-3, Entendimiento 19-17, Misericordia 16-20, Fuerza 15-14, Belleza 7-11, Victoria 6-2, Esplendor 8-18, Fundamento 1-9, Reino 13-5 y El Conocimiento 22-10. Éste último desciende junto a una moneda. Colócalos en el altar.

Tira de la quinta tira de luz y desciende 3 objetos; velas, incienso y una rosa. El color de la rosa depende de qué necesites.

Tira de la sexta tira de luz y desciende 8 llamas; Oro amarillo- arcángel Jofiel, Rosa- arcángel Chamuel, Blanca- arcángel Gabriel, Verde- arcángel Rafael, Oro rubí- arcángel Uriel, Violeta- arcángel Zaquiel, Azul zafiro- arcángel Miguel y Triple llama (amarillo-azul-rojo; violeta) la llamas de la sanación. Colocálas en el altar.

Tira de la séptima y última tira de luz y desciende el poder sanador en tus manos. Con él ve hacia el altar, enciende la vela y el incienso. Utiliza el poder para hacer tu misma el ritual de sanación. Pide que todo la información que hoy has recibido entre en ti, se conecte con tu propósito de vida y tu esencia divina.

Siéntate en el trono a disfrutar de todo eso dentro de ti. Ya está en ti! Tu eres YO SOY. Tu programa estelar se ha despertado y ahora toca cumplir tu misión; expandirlo a la humanidad. Estás preparada. Estás lista para el descenso y ponerte manos a la obra en la Tierra.

- Descenso:

Vuelve a subirte al elevador y empieza a descender hasta llegar a la primera estación donde reposa y se regenera tu cuerpo físico. Abre la cápsula y te introduces en él. Siente cómo tu cuerpo está lleno de vitalidad, fuerte y con mucha energía. Junto a él tu alma y espíritu que han tomado conciencia Universal se completan como un TODO y se integran completamente.

Vuelve a subirte al elevador y desciende hasta llegar a la Tierra de nuevo. Ya estás aquí. Pero esta vez llevas algo dentro de ti y has renovado toda tu energía. Ya no eres la misma. Ahora tienes tu programa estelar dentro de ti. Ahora sabes qué tienes que hacer y cómo.

- Vuelta al aquí y ahora:

Cuando te sientas preparada volverás aquí y ahora en el momento presente a día..... en el taller y empezarás abrir los ojos y a movilizar todo tu cuerpo. Estás totalmente consciente del momento presente.

RESULTADO Y CONCLUSIÓN DEL VIAJE:¿QUÉ HAS VISTO? ¿CÓMO TE HAS SENTIDO?

EJERCICIO PARA VISUALIZAR QUE YA TIENES EN MARCHA TU PROYECTO

Cierra los ojos y respira profundamente tres veces.

Visualiza cómo sería tu vida si ya hubieses puesto en marcha tu proyecto, como si ya estuvieras en tu propósito.

Siente y vive este momento como si fuera real. ¿Qué estás viendo? ¿Eres feliz?

- Anota todo lo que veas y sientas:

.....

.....

.....

.....

.....

Ahora vuelve a ese lugar dónde tu ya has puesto en marcha tu proyecto y le preguntas a tu "yo feliz" qué debes hacer para llegar a ese ser tan feliz que ves ahí. ¿Cuáles son los pasos para llegar?

- Anota la respuesta

.....

.....

.....

.....

EJERCICIO PARA DESCUBRIRTE

si conoces lo que te apasiona, lo que te gusta, te sientes bien, a qué vienes, poco a poco es un constante fluir. Es un proceso en el cual debes disfrutar del camino. **Es un proceso de descubrir quién eres.**

Debes jugar a PROBAR-FALLO durante un periodo de tiempo para descifrar el ACIERTO.

Vamos a hacer un ejercicio.

- Haz una lista de todos los momentos, proyectos, circunstancias que para ti fluyeron, que fueron increíblemente fáciles, que te sentiste realmente cómoda.
- Ahora haz otra lista donde todos los momentos, proyectos y circunstancias no fluyeron, no fueron fáciles, no te sentiste cómoda.

Observa qué hay en común en ambas listas. En ellas podrás observar las características de tu personalidad, vas a identificar más sobre ella y podrás hallar pistas sobre tu misión de vida.

Todo esto sirve para hacer conciencia de lo que realmente fluye en tu vida y REPITAS ese proceso con todo lo que experimentes, dejando de ir a contracorriente ni estar en el ojo del huracán.

MUJER EMPRENDEDORA CON ÉXITO

¿Cómo lidiar con los conflictos personales, familiares o de pareja mientras descubres tu propósito?

En el día a día me encuentro con mujeres que como yo en su día, no encuentran la manera de lidiar o resolver los conflictos entre las relaciones familiares o de pareja y su propósito de vida.

Principalmente la primera dificultad que hay es no tener claro cuál es tu propósito y posteriormente saber qué es lo que te frena a nivel familiar o conyugal para sostenerlo y lograr vivir de ello.

La mayoría de mujeres, cuando hablo con ellas me dicen lo que ellas piensan sobre esto. Por ejemplo:

“Es algo complicado de compaginar, no tengo tiempo”, “No sé cuál es mi propósito”, “No sé elegir entre dos proyectos que me gustan”, “Ahora no puedo permitirme cambiarme de proyecto o negocio, tengo sueldo fijo y tengo que mantener a mi familia”, “Igual mi pareja me deja, no sé qué pensará si emprendo algo nuevo”, “Mi sueño es una locura, mi familia no lo va a aprobar”, “soy mayor y creo que no puedo lograrlo, he vivido demasiadas cosas como hacer algo nuevo”, etc.

He descubierto que la verdadera razón por la aún no nos atrevemos no es por un factor externo; la familia, pareja y en general nuestro entorno, sino que es por un factor interno. Es decir, que realmente lo que nos impide vivir de nuestro propósito de vida es por algo dentro de nosotras que no están bien. No dependemos de los demás, sino de nuestra capacidad de elegir en cada momento sobre qué hacer en nuestra vida. Todo en esta vida es cuestión de elección, siempre puedes elegir.!



 [nuriasala.mujeresconproposito](https://www.instagram.com/nuriasala.mujeresconproposito)

 <https://www.facebook.com/nuriasalaprogramaestelar>

 <https://www.youtube.com/nuriasala-mujeresconproposito>

Nuria Sala (+34) 630241496

info@programaestelar.com

<https://www.nuriasalabergillos.com>
www.programaestelar.com

LAS 5 PUNTAS ESTELARES:

PUNTA 1: COMPROMISO

El poder de elegir es algo que jamás nos podrán quitar. O por lo menos en esta época. El principal problema es que **nos comprometemos con todo, y con todos, menos con nuestro sueño**, proyecto, propósito. Aquí venimos a cumplir una misión, no a casarnos, a desvivirnos por los demás, olvidándonos de nosotras y nuestros sueño. Ojo! No digo que no esté bien hacerlo, pero eso ya depende de ti, de lo que quieras obtener. Y no se trata de excluir a nadie de tu vida, ni empezarla de cero, borrando todo lo construido, no. **Se trata de incluir a tu familia dentro de tu sueño**. Cuéntales cómo te sientes, qué quieres hacer, cómo lo quieres hacer. ¿Eres feliz con lo que has construido hasta ahora? ¿Te falta algo? Recuerda que para construir una casa, es necesario tener unos cimientos sólidos., sino te saldrá un churro de casa. ¿Qué es para ti lo más importante? **Compaginar las relaciones familiares o de pareja con tu propósito es kit de la cuestión.**

PUNTA 2: DESEO

¿Cual es tu sueño? ¿Sabes cuál es tu don? Aquello que se te da bien hacer, que estarías a todas horas haciendo, incluso lo harías sin cobrar, es precisamente tu gran poder, ¿Y para que sirve tener este gran poder? Pues porque tu don te lleva al propósito de vida. **Cuando conectas con él, empieza a fluir todo**, todo se conecta y empiezan a suceder las cosas como deseas. Te llega abundancia económica a cambio de eso que entregas a través de tu don, tu familia y tu estáis más unidos y, por supuesto, disfrutas de lo que haces ayudando a millones de personas. **Es importante saber hacia dónde vas**, es decir: ¿Qué quieres? ¿Cómo lo quieres? ¿Por qué lo quieres? ¿Cuánto lo quieres? y ¿con quién lo quieres?

PUNTA 3 PENSAMIENTO

Lo que tu piensas es porque lo crees y si lo crees, lo creas. Cuando tu pensamiento es muy firme se crea la convicción de algo, de ese mismo pensamiento. Conocer todos tus pensamientos, miedos, alergias, saboteos, creencias, etc, **detectarlos** y ser consciente de que son solo medidas de protección de tu propia mente hace que se disuelvan. La mejor manera de vencer a un miedo es **transitar por él**. El camino es durillo ehh pero el primer paso es ser consciente de que están ahí. ¿qué piensas sobre el dinero, tu felicidad, la abundancia, la libertad, la familia, la pareja? ¿Qué es lo que realmente te frena para emprender o crear un proyecto nuevo? ¿Crees que es muy grande tu sueño? Reflexiona sobre lo que te dices, **¿qué cuento te cuentas?**

PUNTA 4 DONES Y TALENTOS

Esta punta tiene mucho que ver con la punta 2, **¿cuál es tu don?** Todas tenemos muchos dones y talentos. Se nos da bien y disfrutamos con varios talentos y de forma única. Pero de entre ellos, destaca uno, tu don o talento único. Y ese tiene una conexión con tu deseo. Es decir, si tu quieres un sueño crearás una gran habilidad en algo convirtiéndose en un don mágico. Y **para cada don o talento único con su forma de expresión única existe una necesidad única** y es precisamente esto de lo que te hablaba del fluir, una vez conectas con él. **Entrega lo mejor de ti**. Todo el mundo te necesita. Entrega tu mensaje y asegúrate que llega a todas las personas que necesitan de tu propósito. Utiliza tu don para legar ahí. **¿Qué es lo que te apasiona?** ¿Qué es lo que se te da bien hacer? Cuando lo tengas, mira bien qué tangible es par ti ese don?

PUNTA 5 ESTRATEGIA

De nada sirve si averiguas todo lo anterior si no trabajas una estrategia para **bajarlo a la Tierra**. ¿Cómo? Pues juntando todas las piezas, herramientas y habilidades para construir la casa. Aquí montas todo. **Defines tu proyecto ladrillo a ladrillo**. Te formas para poder vivir de este sueño y no tenerlo en el aire siempre, Además te marcas unas pautas donde tus horarios los defines tu, tiempo para ti, para tu familia y para tu proyecto. **Planificar** los pasos es clarificar y materializar tu proyecto, le das una base sólida. Crea una estructura y la vas desarrollando, creando así **nuevos hábitos**.



Una punta te lleva a la otra y así es como ladrillo a ladrillo construyes tu casa, tu sueño.

Quiero darte **8 puntos cruciales** que te darán claridad en la resolución de conflictos entre las relaciones familiares o de pareja y tu propósito de vida. Aplicándolos hallarás la clave hacia las 5 puntas de la estrella.

1.- Una de las primeras cosas que aprendí y que además es una clave esencial para avanzar en la vida es la **sanación**. Cuando arrastramos lastres y dolores antiguos, esa carga, con los años, se vuelve insoportable. Cada persona tiene una historia y una experiencia vital, por tanto cada una sabe qué dolor o trauma le ha marcado. Es importante saber que esas experiencias dolorosas, más que desafíos, son bendiciones, ya que podemos usarlas para encontrar nuestro propósito. Todo el mundo tiene su mayor desafío que le hará experimentar su gran poder y ese gran poder le hará conectar con su propósito de vida.

2.- Los conflictos entre las relaciones suele originarse por la falta de **comunicación**, o la comunicación distinta. En las relaciones familiares normalmente suele haber conflicto porque consumen un rol y este rol nos hace de espejo; nos enseñan, nos desafían, nos reflejan. Y la gran dificultad es convivir con ello, además de transmitirnos todos sus pensamientos y creencias que quizás en la actualidad no nos sirven para nada. Hay otra comunicación que es importante; la espiritual. Ésta se basa en conectarnos con el Universo, Dios o como quieras llamarlo, con tu Yo superior y tu guía espiritual. Es una comunicación potente, acertada y de gran ayuda para nuestro propósito vital.

3.- Es importante saber que somos energía. Todo está hecho de energía. Por tanto algo a tener en cuenta es que la energía se puede modificar para cambiar de estado. Es imprescindible hacer esta **transformación**. En el cambio está la sabiduría. Somos seres que estamos continuamente evolucionando. Pero no evolucionamos si no transformamos nuestra energía.

4.- Y en el camino que vamos recorriendo se halla el **descubrimiento**, que no es más que conocernos a nosotras mismas. Conocer nuestras fortalezas y nuestras debilidades es una tarea que vamos adquiriendo a lo largo de la vida. No tengas prisa para descubrirte. Siempre hay algo nuevo que emana de ti que debe ser indagado y trabajado con minucia para seguir experimentando. Como un diamante en bruto que debe pulirse.

5.- La **administración del tiempo** es primordial para realizar todas las tareas y para dedicarle a otras cosas importantes en tu vida. El tiempo es algo muy valioso, jamás lo volverás a recuperar. Y dedicarle tiempo a las personas que amas es un tesoro muy valioso pero a veces es escaso. No permitas que tu tiempo y dinero invertido sean escasos, porque al igual que la dedicación, vienen con retribuciones.

6.- Otros de los aspectos a tener en cuenta es la **expansión** de nuestro conocimiento. No nos sirve de nada tener información y no exponerla. Los hindúes dicen que para completar el Dharma (rueda de propósito) es necesario expandir nuestro propósito, una vez encontrado y hacerlo nuestro, con nuestra expresión única. Una vez se completa el Dharma, recibimos abundancia y felicidad infinita.

7.- La **liberación** tanto de cargas emocionales o culpas es parte indispensable para el próspero avance y eliminación de limitaciones. Cuando nos sentimos sujetas a algo o a alguien por X motivos no gozamos de plena libertad para decidir qué camino tomar. Una mujer emprendedora de éxito tiene que tener la capacidad de elegir en cada momento.

8.- Y quizás, para mí, el más potente e importante de los puntos a tener en cuenta es **el silencio y la meditación**. Cuando acallamos nuestra mente surgen los verdaderos pensamientos, los que están arraigados a nuestro subconsciente. No podemos dominar nuestros pensamientos, y en consecuencia a nuestras creencias ancladas al subconsciente, si no nos permitimos escuchar lo que tenemos en esa grabación. La primera parte es la más complicada porque lo que sale es lo que yo llamo "paja mental" que son todos aquellos pensamientos que brotan sin cesar una y otra vez. Son creados por miedos, es aquello que nos decimos para convencernos de algo. Después salen "pensamientos raíces" que son los que fundamentan a los miedos. Por último, totalmente escondidos, están los "pensamientos de esencia" y esos provienen de tu espíritu y no de la mente o el alma como muchas personas piensan. Meditar sobre este silencio hará que salgan los pensamientos más profundos a la superficie, haciendo que seas consciente de tu ser más interno.

EJERCICIO PARA SABER QUÉ CONFLICTO FAMILIAR O PAREJA INFLUYE O AFECTA A TU PROPÓSITO DE VIDA.

- Escribe tu deseo/sueño

.....

- ¿Qué crees que o quién te ha impedido realizar tu deseo/sueño?

.....

.....

- ¿Cómo sería tu vida sin ese impedimento? ¿Familia y pareja?

.....

.....

- ¿Cómo crees que pueda solucionarse?

.....

.....

EJERCICIO PARA DESCUBRIR TU CONFLICTO INTERNO QUE TE IMPIDE REALIZAR TU PROPÓSITO DE VIDA.

- ¿Crees de verdad que esa es la solución?

.....

- Ahora observa qué es lo que has aprendido de ese impedimento, ¿qué lecciones has aprendido?

.....

.....

- ¿Lo sigues viendo como un impedimento?

.....

- El impedimento es la solución. Haz una lista de todo lo que has aprendido y hazte una maestra en ello.

.....

- ¿Por qué crees que no lo has conseguido hasta

ahora?.....

.....

.....

A TENER EN CUENTA:

Todo lo que hagas, sueñes, realices y manifiestes dependerá de los sentimientos que tengas en ese instante, de cómo construyas tus sueños, de definir y decidir tus metas, de evitar las estrategias de huida de la mente, de bajarlo a la Tierra con resultados reales y tangibles, de aprender a tener hábitos en función de tus necesidades y planificarlos.



[nuriasala.mujeresconproposito](https://www.instagram.com/nuriasala.mujeresconproposito)



<https://www.facebook.com/nuriasalaprogramaestelar>



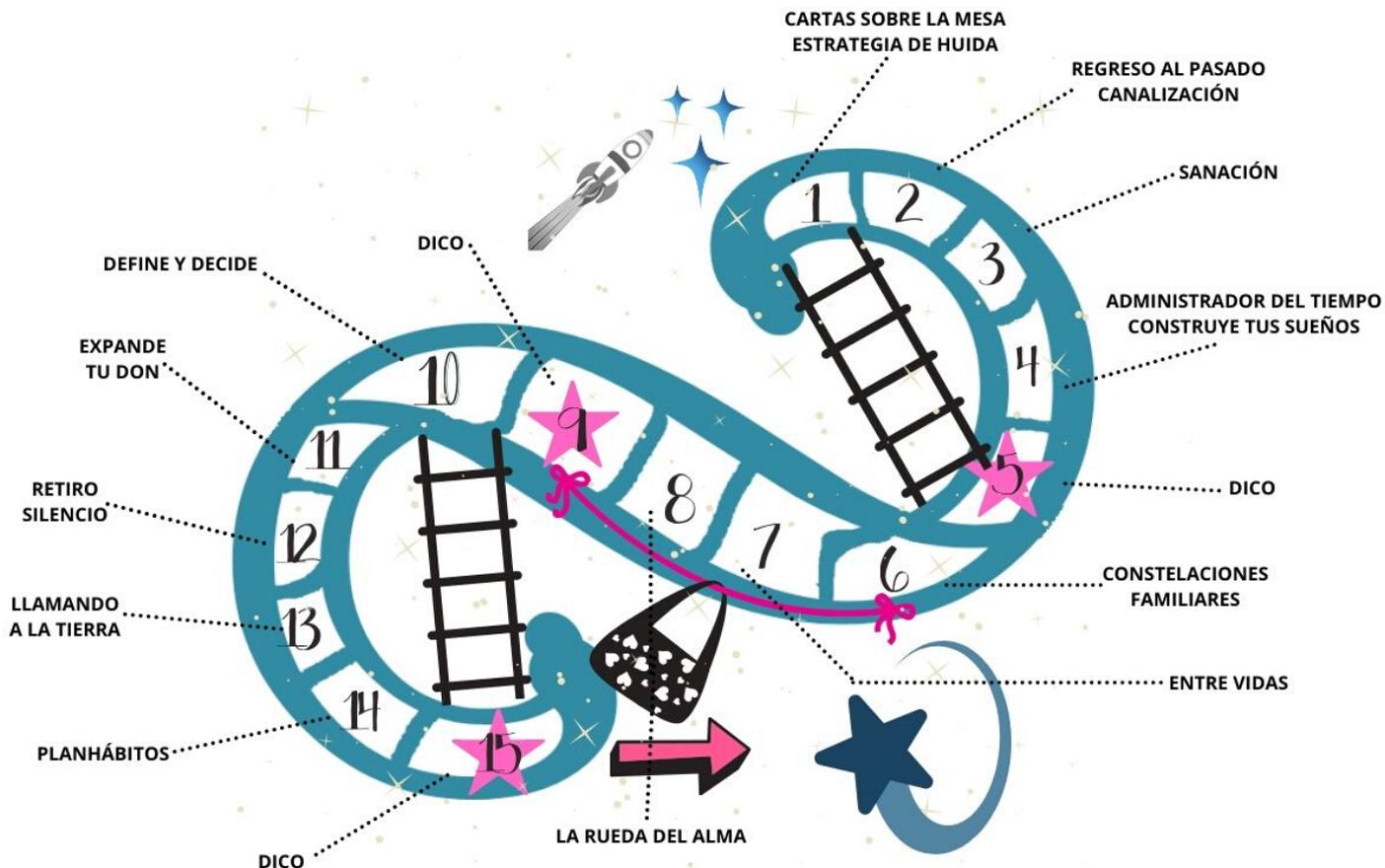
<https://www.youtube.com/nuriasala-mujeresconproposito>

Nuria Sala (+34) 630241496

info@programaestelar.com

<https://www.nuriasalabergillos.com>
www.programaestelar.com

PROGRAMA ESTELAR



CASILLAS

- 1,4,10,11 Y 14 → Sesión Online
- 2,3,6,7,8,12 y 13 → Sesión Presencial (terapia y temática)
- 5,9 y 15 **DICO** → Sesión Presencial (Dinámicas y correcciones)

13h

35h

12h

TOTAL 60h

- Seguimiento WHATSAPP
- Vídeos en cada sesión en la escuela online
- DOSSIER en papel



• REGALO- Trilogía TU DON

Para ello he desarrollado el Programa Estelar, el cual me vino a través de mi mayor don; la canalización de los guías espirituales. Básicamente este programa contempla las cinco puntas de estrella y los 8 puntos cruciales.

PRÓXIMOS PROGRAMAS

Programa Estelar

ONLINE

Grupo Estelar **ONLINE** Junio—**1.395€**

Inicio: Martes 16 de Junio (15 sesiones mismo días de la semana)

Horario: de 17:00 a 21:00h

Grupo Estelar **ONLINE** Junio—**1.395€**

Inicio: Jueves 18 de Junio (15 sesiones mismo días de la semana)

Horario: de 16:00 a 20:00h

Inscríbete y reserva tu plaza:

<https://programaestelar.com/product/programa-estelar-presencial-u-online-directo-mujeres-con-proposito/>

Mentoría Privada

Acompañamiento personal del Programa Estelar—**2.590€**

Inscríbete y reserva tu plaza:

<https://programaestelar.com/product/programa-estelar-presencial-u-online-mentoría/>



[nuriasala.mujeresconproposito](https://www.instagram.com/nuriasala.mujeresconproposito)



<https://www.facebook.com/nuriasalaprogramaestelar>



<https://www.youtube.com/nuriasala-mujeresconproposito>

Nuria Sala (+34) 630241496

info@programaestelar.com

<https://www.nuriasalabergillos.com>
www.programaestelar.com

ANOTA TUS INSPIRACIONES