

# SESIÓN ONLINE "MUJERES CON PROPÓSITO"



**HEMOS HABLADO DE TU PROYECTO, ACLARADO DUDAS Y HEMOS VISUALIZADO COMO LO QUIERES, ES DECIR LA CONCLUSIÓN, PARA QUÉ TE HA SERVIDO...**

Anota todo lo que hayas sacado en conclusión, alguna inspiración o idea para tu proyecto

## 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](mailto:info@programaestelar.com)

<https://www.nuriasalabergillos.com>  
[www.programaestelar.com](http://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>



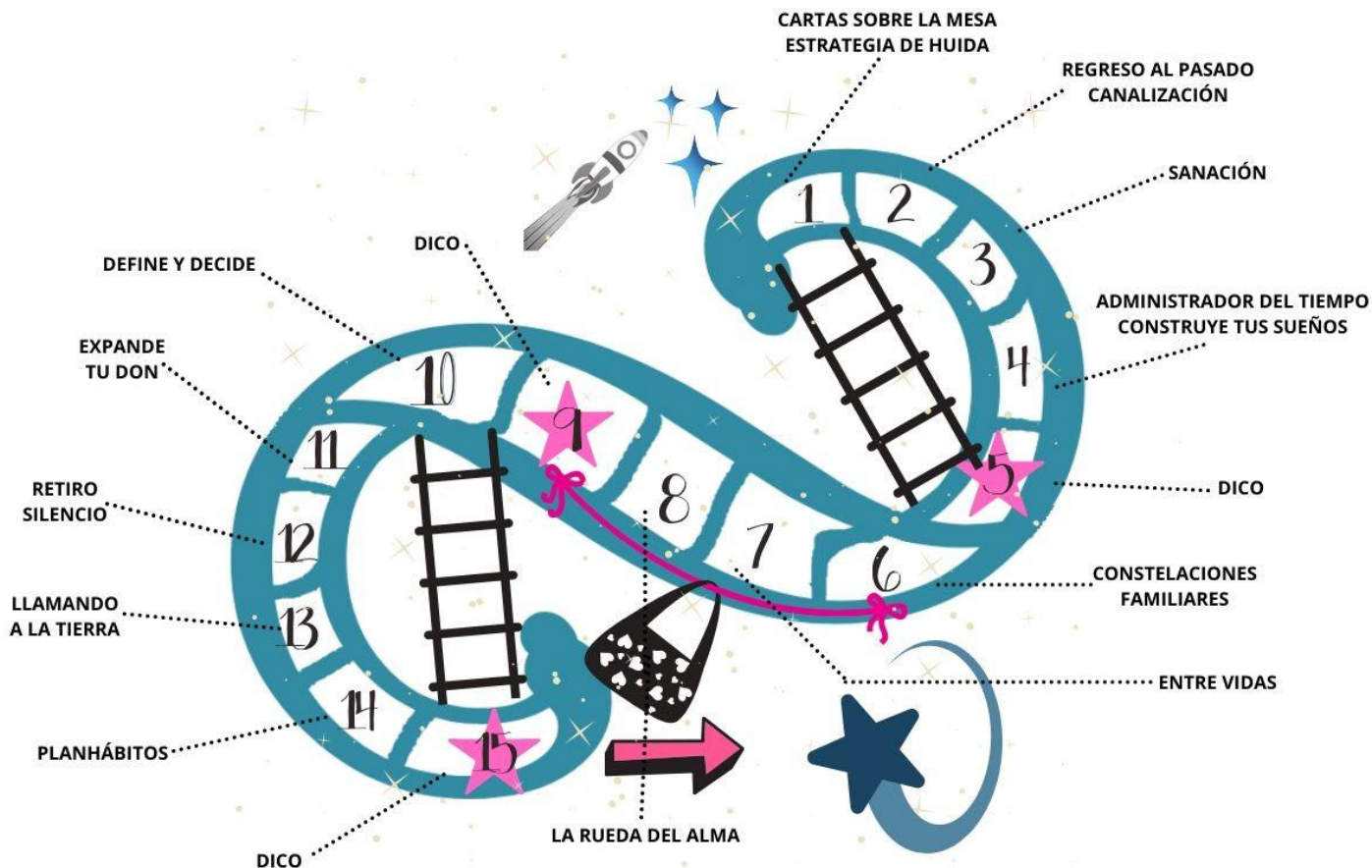
<https://www.youtube.com/nuriasala-mujeresconproposito>

**Nuria Sala (+34) 630241496**

[info@programaestelar.com](mailto:info@programaestelar.com)


<https://www.nuriasalabergillos.com>  
[www.programaestelar.com](http://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** Septiembre—**1.395€**

Inicio: Miércoles 23 de Septiembre (15 sesiones mismo días de la semana)

Horario: de 17:00 a 21:00h

**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.facebook.com/nuriasalaprogramaestelar>



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

**Nuria Sala (+34) 630241496**

[info@programaestelar.com](mailto:info@programaestelar.com)

<https://www.nuriasalabergillos.com>  
[www.programaestelar.com](http://www.programaestelar.com)



# ANOTA TUS INSPIRACIONES