

# EL CAMINO DE TU PROPÓSITO

*Cuadernillo autorrellenable para integrar la ponencia*

*Una travesía de cinco pasos para recordar quién eres y atreverte a vivirlo*



**Silvia Lozano Calatayud**

*Llama Serena*

## Antes de comenzar

Este cuadernillo no está pensado para contestarse deprisa, sino para abrir un pequeño santuario de escucha después de la ponencia. No busca que inventes una identidad nueva, sino que recuerdes la que ya respiraba debajo del miedo, la comparación, la confusión y los relatos heredados.

Rellénalo con honestidad. No hace falta escribir bonito. Hace falta escribir verdadero. Cada respuesta será una piedra en el sendero: pequeña, concreta, suficiente.

*Mi propósito no es una exigencia: es una dirección del alma que aprende a encarnarse en la vida cotidiana.*

## Mi intención para este proceso

## Mi brújula inicial

Hoy siento que necesito más...

La parte de mí que desea avanzar me dice...

## Los cinco pasos del camino

### 1. Volver al centro

Ordenar el campo interno para pensar con claridad antes de reaccionar.

### 2. Reconocer mi evidencia

Construir una memoria más justa de mis capacidades, mis logros y mi dignidad.

### 3. Hablar con raíz

Comunicar con respeto y firmeza, sin confundirme entre amor y complacencia.

### 4. Atravesar el umbral del miedo

Escuchar al miedo sin obedecerlo automáticamente.

### 5. Encarnar mi dirección

Aprender lo necesario, revisar mis relatos de escasez y sostener materialmente mi misión.

## Marca tu punto de partida

Claridad mental

1 2 3 4 5

Confianza interna

1 2 3 4 5

Asertividad

1 2 3 4 5

Valor ante el miedo

1 2 3 4 5

Dirección profesional/económica

1 2 3 4 5

## Paso 1. Volver al centro antes de actuar

La confusión mental suele aparecer cuando la mente quiere resolverlo todo a la vez. La claridad no nace de pensar más, sino de ordenar el campo: separar lo esencial de lo accesorio, lo propio de lo ajeno, el siguiente paso de los diez pasos imaginarios.

*La claridad no llega cuando me exijo más; llega cuando regreso a mi centro.*

### Práctica diaria: tres preguntas de claridad

**¿Qué es lo esencial hoy?**

**¿Qué depende realmente de mí?**

**¿Qué puede esperar?**

## Mini herramienta de emergencia

Paro - Respiro - Ordeno - Actúo. Úsala cuando notes bloqueo, urgencia, saturación o una reacción que nace más de la herida que de la conciencia.

### **PARO**

No respondo impulsivamente.

### **RESPIRO**

Hago tres respiraciones lentas.

### **ORDENO**

Nombro una sola prioridad.

### **ACTÚO**

Doy sólo el siguiente paso.

**Cuando me bloqueo, mi siguiente paso real es...**

## Paso 2. Construir una memoria más justa de mí

La inseguridad se alimenta de una percepción distorsionada: recuerda más los fallos que los aciertos. Esta práctica no infla el ego; corrige la ceguera interna y devuelve a la caminante la verdad de su recorrido.

*No necesito sentirme perfecta para actuar con dignidad y confianza.*

### Registro de evidencia interna

**Algo que hice bien:**

**Una dificultad que resolví:**

**Una situación en la que me sostuve mejor que antes:**

**Una capacidad que alguien reconoció en mí:**

## Cambiar la pregunta

Cuando aparezca la vieja pregunta “¿seré capaz?”, no la conviertas en oráculo. Cámbiala. La pregunta correcta abre una puerta distinta dentro del cuerpo.

**En lugar de “¿seré capaz?”, hoy me pregunto:**

**La parte de mí que ya sabe dar el siguiente paso es...**

**Mi pacto de dignidad**

## Paso 3. Lenguaje claro, corazón firme

La asertividad no es dureza: es verdad dicha con raíz. No siempre falta criterio; a veces falta permiso interno para expresar lo que el alma ya sabe.

*Puedo ser amable sin traicionarme.*

### Mis frases de entrenamiento

**Para poner un límite:**

**Para expresar una necesidad:**

**Para sostener una postura sin pelear:**

### Revisión del día

Dije “sí” queriendo decir “no”.

Dije “no pasa nada” cuando sí pasaba.

Callé algo importante por miedo a incomodar.

**Lo que necesito decir con respeto es...**

## Paso 4. No obedecer automáticamente al miedo

El miedo puede ser una guardiana antigua, pero una guardiana antigua no debe gobernar una vida nueva. No siempre tiene que desaparecer para que avances; a veces basta con dejar de tomarlo como autoridad absoluta.

*El miedo puede hablar, pero no decide por mí.*

### Ejercicio de discernimiento

**¿Qué temo exactamente?**

**¿Esto es un peligro real o una anticipación mental?**

**¿Qué acción pequeña y segura puedo hacer igualmente?**

## Mi acción valiente de la semana

El poder crece cuando el cuerpo aprende que puede atravesar pequeñas incomodidades sin derrumbarse. Elige una acción concreta, sencilla y segura: una llamada pendiente, una pregunta, una opinión expresada con calma, una pequeña exposición visible.

**Esta semana me atrevo a...**

**Qué necesito para sostenerme mientras lo hago:**

**Después de hacerlo, mi cuerpo aprendió que...**

## Paso 5. Aprendizaje encarnado

Una cosa es no saber algo; otra muy distinta es convertirlo en identidad de incapacidad. La falta de formación no es una vergüenza: es un territorio de crecimiento. La palabra “aún” cambia el destino psíquico de una frase.

*No necesito saberlo todo hoy; necesito comprometerme con mi aprendizaje.*

### Mi plan de formación en tres columnas

Lo que ya sé

Lo que necesito aprender

Qué paso concreto daré este mes

### Cambio de lenguaje

Dejo de decir:

Empiezo a decir:

## Desmontar la alianza entre espiritualidad y escasez

En muchos entornos espirituales, especialmente en mujeres que acompañan, sanar, cobrar y prosperar han sido colocados en habitaciones separadas. Pero el conflicto económico no siempre es financiero: a veces es identitario, ancestral y moral.

*Recibir con dignidad también forma parte de mi camino.*

### Ejercicio de conciencia

**En mi familia, el dinero era...**

**Las mujeres que prosperaban eran vistas como...**

**Cobrar por mi trabajo me hace sentir...**

**Lo que temo que ocurra si me va bien económicamente es...**

## Mi economía al servicio de la misión

La economía no es lo contrario del alma. También puede ser una forma de sostener la vida, el tiempo, la energía y la misión. Revisa estas preguntas una vez por semana.

**¿Qué valor real aportó?**

**¿Qué recursos necesito para sostenerme?**

**¿Qué intercambio sería justo?**

**¿Qué pensamiento de escasez ha aparecido?**

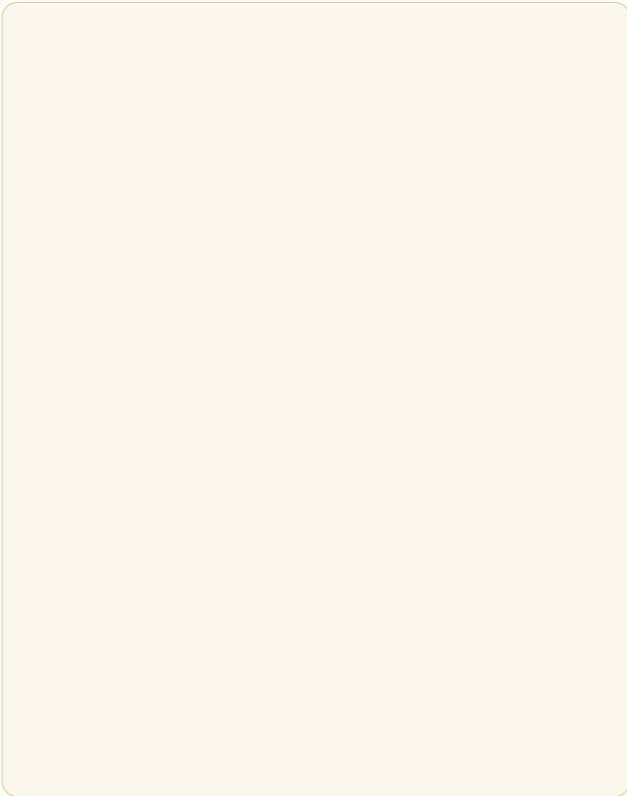
**¿Qué nuevo relato elijo sembrar?**

## La voz que me reduce / La voz que me guía

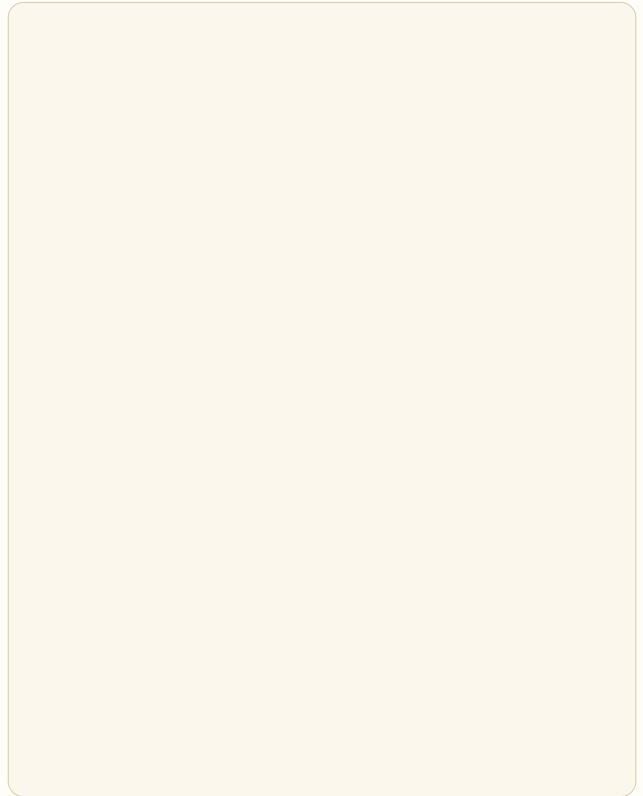
Toda caminante lleva dentro voces heredadas. Algunas la reducen; otras la recuerdan. No luches contra la voz vieja: tradúcela. Cada frase limitante puede convertirse en una llave.

*No soy la frase que me hirió; soy la conciencia que puede reescribirla.*

### La voz que me reduce



### La voz que me guía



## Ritual de 7 minutos para sostener la dirección

Puedes hacerlo al comenzar el día o al cerrar la noche. Es breve, pero crea una arquitectura interna: cuerpo, palabra, prioridad, memoria y poder.

**1 minuto** Respiro y vuelvo al cuerpo.

**1 minuto** Me pregunto: ¿cómo quiero sostenerme hoy?

**1 minuto** Elijo una palabra guía: claridad, firmeza, valor...

**1 minuto** Hago una respiración consciente de integración.

**1 minuto** Escribo la prioridad real del día.

**1 minuto** Recuerdo una capacidad propia.

**1 minuto** Repito una afirmación de poder.

### Mi palabra guía de hoy

### Mi afirmación de poder

## Mi compromiso de encarnación

El propósito no se demuestra con una gran promesa, sino con una fidelidad pequeña y repetida. La caminante que sabe hacia dónde va no necesita tener todo el mapa: necesita respetar la dirección que ya ha reconocido.

**Durante los próximos 21 días me comprometo a...**

**Tres señales de que estoy viviendo más cerca de mí**

1.

2.

3.

*Camino con claridad, hablo con raíz, atravieso el miedo y sostengo mi propósito en la materia.*