

# Módulo 0 - Transcripción

## Bases del Viaje

Namaste, corazón, comparto contigo este vídeo de las bases para el viaje.

### **La primera es hacerlo desde el gozo.**

Ya sé, ya sé que puede que te sea difícil, que puede que como yo tengas aprendido de que para lograr las cosas tiene que ser a través del sacrificio, del sufrimiento. Por eso mi invitación es darle la vuelta en cada pequeñito detalle que tenga que ver con el curso.

Te invito a hacerlo desde el gozo, a tomar conciencia de lo bien que te viene parar un poco antes de ver el vídeo, esperar un momentito antes de levantarte e irte enseguida a hacer otras cosas. Tomarte un tiempo de verdad para ti, de disfrute, de cariño hacia ti mismo, hacia ti misma, de abrazo, de estar realmente presente contigo, corazón, de disfrutarlo para que esa experiencia se vaya calando cada vez más en ti y la vayas llevando entonces a cada instante de tu vida.

### **Número dos: autorreferencia y responsabilidad.**

Eso para mi es también imprescindible. Todo lo que te digo te puede parecer súper interesante. Puede que haya como una vibración de que “uy, a mí me encantaría hacerlo así”, pero no es lo que yo te digo, vale?

Estoy hablándole al maestro en ti y estoy conectando con esa parte en ti que sabe cuál es el camino que tiene que recorrer. Y entonces desde ese maestro en ti, te invito a decidir y te invito a que cualquier cosa que puedas escuchar en los vídeos, pues hacerla tuya realmente y entonces experimentarlo desde ti con tu propia responsabilidad, para que cualquier cosa que pase, ya sea que te encante o que no te guste, no tengas que echarle la culpa a nadie.

No me eches la culpa a mí de lo bien que te fue gracias a mi o lo mal que te fue por mi culpa. No quiero ni una cosa ni otra. Toma la responsabilidad de tu camino, corazón, y desde esa confianza en lo divino en ti ya lo iremos viendo, pero con esa certeza de que sí, de que está el maestro dentro, aunque a veces te cueste conectar con él. Pues desde ahí, entonces experimenta y quédate con lo que realmente en este presente te es útil.

**Otra clave principal en estas bases es que nada sobra y nada falta,** que todo lo que suceda en tu presente son pistas desde lo más pequeñito. Cualquier cosa, te pasa una mosca por delante, vas hacia un lugar y se termina reventando la rueda del coche. Te duele la barriga cuando vas justo a conversar un tema importante con tu pareja. Ya te digo, desde lo más pequeño hasta lo más aparentemente grave o importante.

Todo es una pista para que te puedas conocer y por lo tanto no hay nada que rechazar. Es muy, muy interesante que tengas en cuenta esa apertura al presente a observar la realidad con todo lo que trae y tomar como pistas para recorrer tu camino.

**Otro punto importante son la auto escucha y la auto observación.**

Cualquier cosa que digas a partir de este instante te invito a que te escuches mientras hablas. Va a haber una semana completa para esto, pero desde ya quiero que vayamos calentando motores.

Escúchate, escucha lo que dices cuando converses con tu vecino, con tu jefe, con tu pareja, con tus hijos, da igual, escúchate y escúchate también lo que te dices a ti mismo o a ti misma y luego también esa auto observación, ese sentirte, estar ahí contigo. Ver lo que haces sin juicio vale, sin juicio. Simplemente estate presente en tu vida.

Estas son las dos herramientas que ya verás como a lo largo del curso cada vez te van a ir siendo más naturales, más fáciles de aplicar y cada vez vas a ir estando más tú en tu vida.

**Hay otro punto clave es que identifiques los ideales que tienes en tu vida.**

Imagínate que después de ver el próximo video del propósito primario y el propósito externo, decidas que tu propósito externo es tener un trabajo que te encante.

Entonces, cuando tú describes qué es para ti un trabajo que te encante, observa si eso es realmente un propósito tuyo o si es que, por ejemplo, tu padre siempre tuvo esa espinita dentro de que estaba trabajando en algo que no le gustaba y que lo que

realmente a él le hubiera gustado sería tener un trabajo que casualmente tiene las mismas características que tiene el trabajo que a ti te encantaría tener.

No es para corregirlo, simplemente date cuenta de todos esos ideales que están en ti. Date cuenta. Por ejemplo, si te sientes culpable por no ser la madre que te gustaría ser, entonces observa que tienes un ideal de madre que a lo mejor es la misma madre tuya o a lo mejor es todo lo opuesto a lo que era tu madre, pero que hay un referente.

Por lo tanto, estás tirando de un ideal que está seguramente puesto internamente sin conciencia. O sea, no has elegido tú ese ideal, sino que por la cultura donde viviste, tus padres, educación, etc., etc, se haya dicho de que el ideal es así.

*Las mujeres, cuando tienen no sé cuántos años, estudian, se casan, tienen hijos*, por ejemplo. Observa tus ideales y a partir de ahí decide qué quieres.

Si ese ideal te haces sufrir, te invito a que lo observes y a que decidas entonces *jugar* a experimentar otra cosa o eso no seguir alimentando el ideal y entonces establecer quizás un ideal autorreferente.

### **Respetar tu frontera.**

Esto me parece básico, imprescindible también respetar dónde estás realmente. “Dónde está tu culo” (esta frase la voy a decir varias veces).

Por ejemplo: a mí me gustaría que yo tenga la mente súper abierta y que no me moleste que mi pareja tenga otras relaciones. Pero realmente, donde está mi culo es que me genera una incomodidad súper grande. Cada vez que lo veo mirando a una chica, entonces respeta tus fronteras.

No vayas desde donde tu mente quisiera estar, sino desde donde realmente estás. Este ejemplo cotidiano lo puedes llevar a tu vida en cualquier cosa. Una cosa es donde tú crees que es el ideal y hacia donde te gustaría ir. Y otra cosa es donde realmente estás tú ahora. Lo iremos trabajando, pero es súper interesante de que partas desde el lugar donde realmente estás. Porque si no va a haber un salto al vacío y no exactamente ese que libera.

Y por último, corazón, **realiza las prácticas que te recomiendo.**

Vas a ver que van a haber muchísimas prácticas y mi invitación es a que las experimentes todas y que te quedes con las que te son más útiles, no las que más te gusten a tu ego, a tu personalidad, porque ya están dentro de tu zona de confort y entonces te sientan bien, no.

Experimentálas todas y mira a ver realmente cuál te lleva a ese lugar de calma en tu mente, porque es que desde ahí es de donde vas a expandir muchísimo más tu conciencia desde esa tranquilidad de interior que te va a hacer brillar y que te va a conectar con esa parte divina en ti, que ya iremos viendo también en el próximo video.

Un abrazo super grande, corazón, y muchísimas gracias.