

Conectando Conmigo



A través de mi historia y experiencias pude sanar muchos traumas que me hacían reaccionar a situaciones sin entender que me pasaba. Todo era parte de una gran desconexión conmigo misma que me hacía sentir muy perdida y ansiosa.

Tuve que tocar fondo para entender que debía mirar adentro, para sanar, para soltar y dejar ir lo que no me estaba sirviendo y crear la vida que quería.

Esto me ayudó a conectar con mi misión: Ayudar a otros a conectar con ellos mismos y poder transformarnos juntos.

Eres única(o) en este mundo y viniste para compartir tus dones. exploremos esto con aceptación y entendimiento de nuestra propia verdad.



Quiero compartir contigo estas herramientas que te ayudarán a poder abrir tu mente a todas las posibilidades que están esperando por ti.

Este es un espacio para ti. Para reconectar con tu verdadero ser, sin juicios o expectativas.

Aquí, trata de abrirte a la experiencia y aceptarla cómo es.

1- COMPASIÓN

No hay nadie en el mundo que merezca más amor que tú mismo.

Amarnos a nosotros mismos resulta muy difícil, esa voz en nuestra cabeza nos recuerda todo el tiempo los errores que creemos que hemos cometido.

Todos tememos esa voz que nos critica, nos hace tener miedo y dudas. Compasión hacia uno mismo nos trae tantas posibilidades. Es una gran forma de entender de nuestros errores y estar abierto a aprender de ellos.

Requiere mucha fuerza y práctica el poder mirar adentro y perdonarnos por todos los errores que creímos haber cometido. En realidad, esta fue una oportunidad para aprender, mirar las cosas desde otra perspectiva y dar espacio para crecer.

Esta es una forma de romper viejos patrones y movernos en una nueva dirección, aceptando y entendiendo nuestra propia verdad.

La única forma de hacerlo es teniendo compasión hacia nosotros mismos y nuestro viaje interior.

De esta forma viene la motivación para liberar el sufrimiento, aceptando las cosas como son. Debemos estar abiertos a nuestra propia experiencia y abrir la curiosidad más que el juicio, celebrando nuestros logros y honrando quiénes somos.

Te invito a probar esta práctica...

Cuando te sientas muy abrumado y no lo suficientemente bueno: Para por un segundo, toma 3 respiraciones profundas, mira alrededor , trata de calmarte e imagina que madre tierra te está agarrando. Escucha a los pensamientos que no te dejan seguir y solo observa, observa tu juicio interior y repite:

Soy capaz. Soy fuerte y poderosa(o)

Sé que estás tratando de protegerme, pero con mucho amor, te dejo ir.

Creo en mi misma(o) y en mi capacidad.

2 - GRATITUD

Cuando nos damos el tiempo para agradecer por todo lo que tenemos, creamos espacio para reconocer y darnos cuenta de lo mucho que es.

Podemos tener tanta gratitud solo por el hecho de tener un cuerpo que nos permite movernos y por ser nosotros mismos. La base está en reconocer las simples cosas de la vida y las experiencias que ésta nos da.

Muchas veces crecemos con todas estas ideas que nos hacen creer que necesitamos más de lo que tenemos y es difícil salir de este círculo en el que sentimos que siempre estamos buscando más.

Cuando aceptamos todo lo que tenemos y que somos suficiente, encontramos una nueva forma de apreciar la sabiduría que nos da cada experiencia, y encontramos nuestra propia verdad.

Esta apreciación le agregó un sentido más grande a mi vida. Pude cambiar un poco mi perspectiva y conectar con el presente de una forma diferente.

Cada vez que me siento perdida, tomo una pausa, respiro y empiezo a ver todo lo que tengo, esto me da una sensación de paz que me permite ver el lado increíble de la vida.

Te invito a probar este experimento por 11 días...

Cada vez que te levantes o te vayas a dormir, escribe 3 cosas por las que estás agradecida(o).

Hay muchísimas cosas por las cuales estar agradecida (o), y te vas a dar cuenta después de leerlas.

Después de los 11 días, abre tu cuaderno y lee todo lo que escribiste. Explora y abre tu corazón a la experiencia y a lo que sea que venga a través de ti.

3- ALEGRÍA

Cuáles son las cosas que te hacen feliz? Qué es lo que disfrutas más?

Para encontrar balance en nuestras vidas, es muy importante priorizar las cosas que nos dan felicidad.

Debemos darnos permiso de tenerlas. Siempre hay tiempo para hacerlo, y te vas a sorprender de cuánta productividad traerá a tu vida.

Tenemos esta idea de que tenemos que ser productivos para ser exitosos, pero la verdad es que mientras más disfrutamos, más relajados y felices estaremos para poder dar esa energía a todo lo que hacemos. Esto ayuda a conectar con nuestro verdadero propósito.

Relajarnos es muy importante para nuestra salud, y tenemos que romper esa idea que nos hace estar en modo de supervivencia constantemente.

Esto significa hacer paz con el relaxo y poder disfrutar más.

Te invito a probar esto...

Haz una lista de todas las cosas que te hacen feliz y ponla en un lugar que la puedas ver. Experimenta y poco a poco trae esas cosas de regreso a tu vida. Elige una por una y ábrete a disfrutar

4 -ACEPTACIÓN

Esta es una palabra que significa mucho para mí, y que me tomó tiempo entender. Poder aceptar las cosas como son fue quitarme un peso de encima y poder tener paciencia con mi propio proceso.

Aceptar es dejar ir cualquier cosa que nos está molestando. Es poder observar y sentir sin juzgar. Es ver la situación de frente y abrir nuestra consciencia a entender que lo que sea que estamos pasando, es temporario y eventualmente lo dejaremos ir.

Aceptar es sentarse con uno mismo y experimentar lo que sea que esté viniendo a través de ti. Sentir es soltar, y es una de las piezas para conocernos realmente. No existen buenas o malas emociones. No importa que tan traumático es tu pasado, olvidarlo no es la meta. Es aceptar que pasó, para poder perdonar, aprender y seguir adelante.

El pasado siempre será parte de nosotros, e influye en todas las decisiones que tomamos en el presente.

Es importante aceptar lo que sea que estamos experimentando, y tratar de entenderlo desde el amor y la compasión. Esto nos lleva a otro nivel de conexión con nosotros.

Transformación viene con incomodidad, con ese sentimiento que tanto miedo nos da y que nuestra mente trata de evitar. Una vez que pasamos eso, las cosas fluyen mejor. Es nuestra decisión romper los viejos hábitos y empezar a construir nuevos. Esto construye una mejor relación con nosotros mismos basada en amor y respeto con nuestro proceso personal.

Te invito a probar esto...

Cada vez que te encuentres en una situación en la que sientes que estás reaccionando sin pensar. Para por un momento, toma 3 grandes respiraciones y repite esto:

Acepto el momento tal cual es. Acepto las cosas tal cual como son. Acepto mi propio y único proceso.

Abro mi corazón para aprender y dejar ir cualquier cosa que no me sirve en este momento.

5- CONEXIÓN

Esta palabra es muy usada, pero es muy poderosa.

Cuál su verdadero significado?

Para mi, conexión es darnos el permiso de abrir nuestro corazón y nutrir nuestro lazo personal. Esto es algo que toma tiempo y práctica, pero es algo en lo que naturalmente somos buenos.

Para poder conectar con el mundo, temenos que aprender a conectar con nosotros mismos. Nadie nos conoce mejor que nosotros mismos. Debemos honrar nuestros valores, fortalezas y propósito para poder cumplir nuestra misión.

Te invito a encontrar un tiempo para esto....

Escribe una carta a ti misma(o). Puede ser a tu pasado, presente o futuro. Deja fluir lo que sea que venga y date el permiso de expresar de cualquier manera que se sienta natural.

Trata de buscar un lugar tranquilo en el que puedas darte el tiempo de expresar lo que sientas. Esta es una forma bien poderosa de decir lo que quieres decir. Expresar, sentir, perdonar y soltar.

Guarda la carta en un lugar especial. Cuando sientas que es tiempo de dejar ir, léela de nuevo y prepárate para entregarla. Dásela al universe y deja ir lo que sea que no te está sirviendo, para dar espacio a más.

Recuerda siempre lo importante que es respirar y abrir tu corazón sin juicios ni expectativas.

Cambiar normalmente toma tiempo, pero debes estar orgullosa(o) de ti misma(o) por ser lo suficientemente valiente para tomar el primer paso a mirar adentro.

Me encantaría poder caminar contigo en este viaje y ayudarte a hacer los cambios que estás buscando hacer para atraer la vida que quieres y mereces.

Esto no es algo que debes hacer sola(o)...

Te invito a ser parte de esta hermosa comunidad a la que trato de incentivar e inspirar con mi historia. Podemos mantenernos siempre en contacto y quiero recordarte que siempre tienes mi apoyo.

Si esto es algo que te está llamando, te invito a escuchar a tu corazón y reservar una sesión GRATIS conmigo, para explorar un poco lo que quieres llamar en tu vida y ver que es lo que te está deteniendo de poder hacerlo. Te invito a reservar este tiempo para ti a través de este link:

<https://calendly.com/sabrinavadaui/30min>

O puedes comunicarte conmigo a través de mi email @sabrivadaui@gmail.com.

Mi intención es poder ayudarte y ver cuáles son los siguientes pasos que te funcionarían. No hay ninguna oferta o compromiso detrás. Esta es mi forma de manernos en contacto y darte mi apoyo.

Felicitaciones en tomar el primer paso hacia conectar contigo.

Nos veremos durante este proceso,

Con mucho amor infinito....

Sabrina Vega Adui
Health.Connection. Joy

