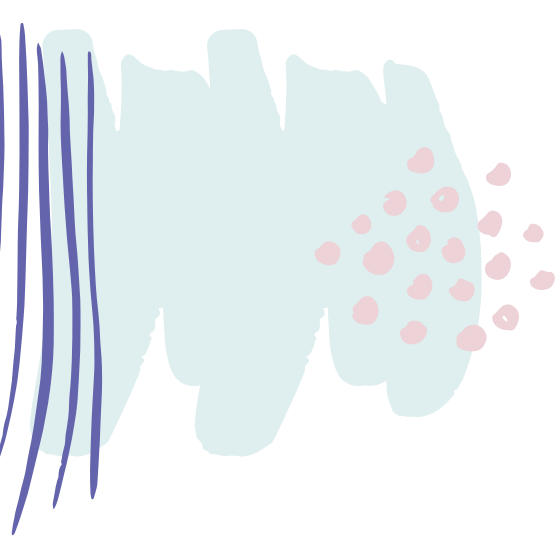


EL CAMINO AL

AUTOCONOCIMIENTO



- 1 SIENTE
- 2 ESCUCHA
- 3 OBSERVA
- 4 SINCÉRATE
- 5 CUESTIONA
- 6 DECIDE
- 7 ACTÚA

7 Pasos que he diseñado para que puedas conectar con tu poder personal, lograr vivir en paz, disfrutando de las experiencias que se presenten, permitiendo transitar en ellas con libertad.

@LEONORACOSTAOFICIAL





EL CAMINO AL **AUTOCONOCIMIENTO**

Todo lo que te voy a contar es porque lo he experimentado, por ello te puedo garantizar que siguiendo estos pasos en cualquier área de tu vida, vivenciaras un antes y un después.

Mi misión es acompañarte en este camino, tal y como me habría gustado que alguien lo hiciera conmigo en su momento.

Tuve que formarme, en diferentes áreas, conocer a muchas personas, de las que una gran mayoría solo querían ganar dinero y poco les interesaba realmente que yo mejorara, aprender a identificar lo mejor para mí a base de vivir experiencias que me han permitido superar mis miedos y heridas más profundas.

El camino estará lleno de retos y desafíos, muchos tan desconocidos como lo eres hoy para ti, lo bueno es que después de los primeros pasos, comenzarás a sentir la confianza suficiente para creerte y escuchar a la única voz que es primordial para ti, la que viene de tu interior.

Estás preparad@ para comenzar?





EL CAMINO AL **AUTOCONOCIMIENTO**

Paso 1. SENTIR

El primer paso no está al azar, es el que te ayudará a soltar los lastres del pasado y generar nuevas creencias en función a tu verdad.

Muchas personas se identifican con lo que piensan...más que con lo que sienten.□

Poder identificar las emociones y ser conscientes de dónde están surgiendo es el primer desafío, porque seguramente tengas que revisar tu historia familiar, reconocer tus heridas de infancia o esas que han sido heredadas de generación en generación con el patrón de una cultura que quizás no encaja con tu verdad.

Y ahora te estarás preguntando: Y eso, cómo lo hago?

Lo primero es aprender un poco sobre las emociones, es importante que sepas que después de un pensamiento surge una emoción y esta se convierte en sentimiento.





EL CAMINO AL

AUTOCONOCIMIENTO

Quiero que lo sepas, porque desde ahora vamos hablar de pensamientos que son generados el 95% de las veces por nuestra mente inconsciente, luego surge la emoción, se genera el sentimiento...todo eso conlleva al comportamiento.

Es importante conocer este proceso, para que comprendas que la mente es desde siempre la torre de control, con lo que estar atentos y poder observar los pensamientos que surgen es fundamental en el proceso del autoconocimiento.

La verdad es que dependiendo de cómo te encuentres, lo digo por tu grado de descontento con la vida que llevas, podría recomendarte una terapia antes que otra, pero bueno, como se trata que tu llegues a reconocer tu voz interior, yo te doy una lista de posibles terapias que te ayudarán, puedes incluso buscarlas en Internet, saber un poco de que van y desde ese conocimiento darte cuenta cuál se puede adaptar mejor a ti...También puedes escribirme y concretamos una asesoría.

Estas son: Gestal, Cognitiva conductual, Psicoanálisis, Biodescodificación, Transgeneracional, Coaching Astrológico...son algunas que conozco y podría recomendarte un especialista en la materia.





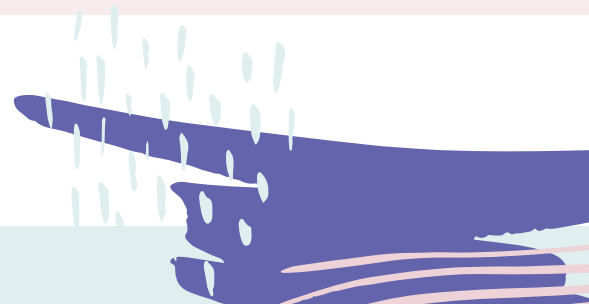
EL CAMINO AL **AUTOCONOCIMIENTO**

Hay 3 componentes fundamentales que pueden influir en nuestra actitud: Pensamientos, Emociones y Energía.

La actitud depende de ell@s y los mismos se verán afectados por tu sistema de creencias y patrones heredados y aprendidos, consciente e inconscientemente. Por eso es tan importante que identifiques tus emociones más recurrentes, que observes ese dialogo interno y que comiences a sentir realmente como se expresan, que estás manifestando, darte cuenta que te está mostrando la vida a través de esas situaciones que se repiten con personajes diferentes pero que al final te llevan a sentir de la misma manera de forma recurrente y en diferentes áreas de tu vida. Dar con los terapeutas idóneos es muy importante, **escribeme si requieres ayuda.**

Te he mencionado la energía, sabes que no se crea ni se destruye...se transforma, y desde ese principio tan básico y sencillo quiero que la puedas ver. Eso que esta en todo cuanto puedes ver y sentir...exacto, vas pillando, eso que nuestra torre de control no detecta pero tu ser interior sí.

Entonces...sentir, no es solo emociones, es algo que va más allá y nos distraemos con los sentimientos, por lo que nos cuesta conectar con la energía y a su vez con la intuición, o tu voz interior.





EL CAMINO AL **AUTOCONOCIMIENTO**

Paso 2. Escucha

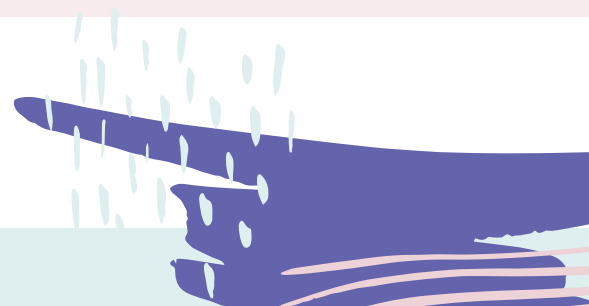
Me encanta lo de escuchar, cuando soltamos el control y la mente no interviene, entonces realmente escuchamos, y no pasa nada porque en momentos estés en piloto automático, con la práctica serán menos los momentos o te darás cuenta con facilidad y cederás con total tranquilidad.

Te comento todo esto, porque espero que me hayas escuchado atentamente y no hayas estado pensando en lo que viene después, o cómo lo vas hacer...se llama atención, que nos ayudará también en el siguiente paso, Observación.

Puedes poner en práctica desde ya la escucha activa, cierra los ojos y permite que lleguen a ti pensamientos, luego escríbelos. Ok, comienzas a escucharte.

Otra forma de hacerlo es poniendo atención en lo que te dicen, cuando estés en una conversación, por favor evita distraerte y escucha, también es importante que estés atento a tus respuestas.

Conectar con nuestro cuerpo, es un paso importante en la escucha, aprendemos a cuidarlo, aceptarlo y mejorar la relación con nosotros mismos.





EL CAMINO AL **AUTOCONOCIMIENTO**

Un ejercicio que vamos a incluir en este momento es la práctica de escribir un diario, si realmente quieres conocerte escribe o graba un audio, lo que te sea más fácil o disfrutes más, lo mismo no te gusta escribir, pues grabas notas de voz con el móvil, y las guardas por fecha.

Eso te ayudará a escucharte, también a darte cuenta si escuchas los mandatos del Universo.

Y te preguntarás que tiene que ver el cosmos en todo esto...pues lo dejaré para más adelante. Aunque la energía es algo que heredamos del más allá 😊.

Continuamos...cuando piensas en escucha que te viene a la cabeza? sería bueno que lo dejaras apuntado ahora mismo.

Pues, todo el tiempo lo hacemos, y eso hace que constantemente nuestro diálogo interior no se detenga.

Nuestros sentidos son los primeros en distraen nuestra atención, ya lo decían los antiguos maestros, estamos constantemente consumiendo y nutriendo nuestros pensamientos y ellos las emociones y estas muestra actitud y la distorsión se cuela por las creencias que tengamos en relación a lo observado.





EL CAMINO AL **AUTOCONOCIMIENTO**

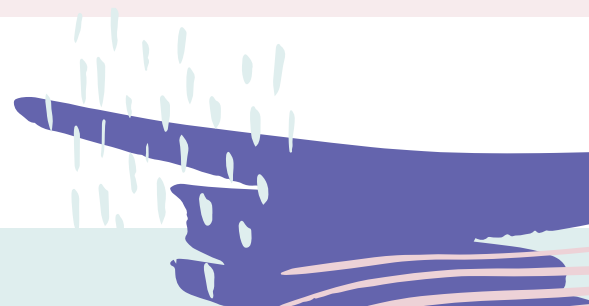
Paso 3. Observa

Guarda mucha relación con la escucha, sólo que esta observación es sin juicio, simplemente vemos, escuchamos, sentimos y observamos nuestros pensamientos en relación a estos estímulos. Podemos permitirnos reaccionar o responder sin sentirnos culpables, porque de alguna mágica manera sabemos que todo lo que está ocurriendo es lo mejor para nosotros en armonía con el entorno.

Recuerda que estamos en el camino del autoconocimiento y que surgirán situaciones que te enfadaran o dolerán, te harán reír y disfrutar, aunque otros no lo pasen igual que tu, comprenderás que eres responsable de ti y en la medida que lo integres en esa misma medida comenzarás a disfrutar de tu camino, respetando al del resto, por eso ocuparte de saber realmente lo que quieres en cada momento es tu mejor ayuda .

Vivimos en una sociedad, repleta de verdades a medias, establecidas desde hace mucho tiempo, donde hacer lo que dicten las normas es nuestra ley...aunque eso nos arrastra a la insatisfacción de estar vivos y nos aleja de disfrutar de la vida.

No creo en verdades absolutas, creo en la verdad que cada uno guarda en su interior y la única vía para llegar a ella es observandonos.





EL CAMINO AL **AUTOCONOCIMIENTO**

Paso 4. Sincerate

Te has quedado con ganas de más contenido de la Observación, no te preocupes, todo lo que lees en este e-book es parte de la Observación, desde los pensamientos, emociones, sentimientos, reacciones, respuestas, sentir, escuchar...todo tiene relación.

Por eso es muy importante la sinceridad, a veces nos cuesta porque implica reconocer emociones y juicios que nos hacen sentir miedo, culpa, impotencia, humillación, rechazo o traición, y no porque alguien nos cuestione, sino porque lo estamos haciendo nosotros mismos.

Por eso comencé con hacerte consciente de tus pensamientos, para que puedas ir trabajando en identificar tus creencias y puedas seguir avanzando, porque sincerarte muchas veces implica destruir todo lo que eres o creíste ser para reconstruirte sin saber por dónde comenzar y eso genera mucho miedo.

Descuida, si has llegado hasta aquí, sabrás que el apoyo o ayuda de alguien que te sostenga en este momento es fundamental, por eso lo del diario o las notas de voz, la mejor forma de sincerarnos es escuchándonos, leernos y ver lo que





EL CAMINO AL

AUTOCONOCIMIENTO

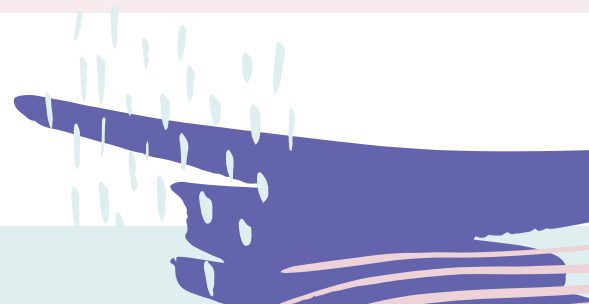
hasta ahora estaba tan oculto, igualmente sé que ahora si te estás planteando hacer alguna de esas terapias o por lo menos mirar información.

Me costó una enfermedad, varias relaciones importantes, aprender y experimentar algunas terapias para llegar a sincerarme, quizás porque nadie me dijo en su momento que no pasaba nada por no pensar como el resto, por sentir ciertas emociones o cuestionar a mis ancestros.

Mi mejor terapia llegado este punto es ir al pasado, escribiendo, meditando o como hayas aprendido en terapia, para llorar y soltar esos lastres que tienes toda la vida creyendo que te pertenecen, suelta, perdónate y diles que te liberaste de eso aquí y ahora.

La palabra tiene poder, mírate al espejo y pregúntate que quieres, que disfrutas hacer, comer, beber...que te hace reír, con qué se te pasan las horas volando, cómo te ves en 1, 3, 5 o 7 años...quién eres?

Tengo una meditación guiada que te puede ayudar, escíbeme a informacion@leonoracosta.com y te la hago llegar.





EL CAMINO AL

AUTOCONOCIMIENTO

Paso 5. Cuestiona

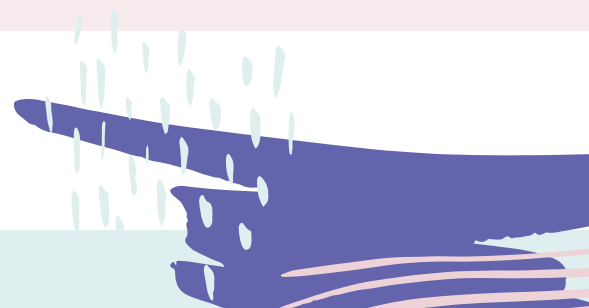
Obviamente, en eso de sincerarte, surge el cuestionar tus creencias, hábitos, patrones...tu vida entera entra en jaque, y la torre está un poco fuera de control.

Es muy duro cuestionar, porque no quieres sentir que te han hecho daño las personas que más quieres o incluso tu mismo en algún momento, o área de tu vida.

Aquí vamos a incluir a la compasión, sencillamente vas a pensar que esa persona hizo lo que pudo con lo que sabía y tenía en ese momento...después de esto la liberas y te liberas, del juicio y la culpa, te comienzas alinear con el amor...que es la energía más fuerte en la que nos podemos apoyar.

Lo sé, hay situaciones que son tan dolorosas que parece que sentir compasión es muy poco, no te hace justicia, y puedo estar de acuerdo contigo...ahora te pregunto: quieres cargar con eso lo que te queda de vida?

Recuerda la actitud...depende de nuestros pensamientos, nuestras emociones, sentimientos y nuestra energía.





EL CAMINO AL **AUTOCONOCIMIENTO**

Paso 6. Decide

Claro, todo en nuestra vida es una decisión, el llegar al paso 6 es prueba de ello.

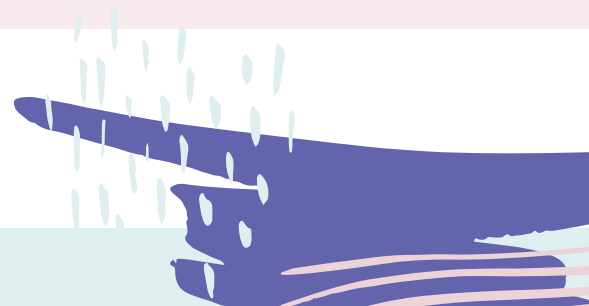
Todos los pasos que has dado, viene impulsados por una decisión, el objetivo de la misma dependerá de la actitud que tengas en este momento.

Puede que al inicio sea curiosidad, luego lees y algo te resuena hasta que llegas a un punto que te hace click, y decides avanzar...y te aseguro que es el mejor regalo que puedes hacerte.

Reconocer nuestro poder, se consigue tomando decisiones y asumiendo las consecuencias, puede que algunas las celebres y otras se queden como una lección de vida.

Te das cuenta, no es tan complicado, es un poco de soltar el control y confiar en la voz que estás escuchando.

Recuerda ese mantra que te dije: todo lo que ocurre es lo mejor para mí en perfecta armonía con el Universo. Es en lo que me aferro cuando algo no sale como tenía previsto...y me funciona.





EL CAMINO AL

AUTOCONOCIMIENTO

Paso 7. Actúa

Y que te voy a decir, el hecho de que estas leyendome es la prueba de que has decidido poner acción en la manifestación de una vida más amable, en paz, felicidad y armonía con el entorno.

Estoy convencida que tienes ciertas dudas, que hay cosas que no te han quedado claras, que ya estás cuestionando, tal y como te he mostrado, así que vas por buen camino.

Te digo algo, los procesos de autoconocimiento se dan durante toda la vida, porque vamos creciendo y la vida nos presenta situaciones diferentes continuamente, lo bonito es tener una base sólida y eso se consigue desponjandote de lo que no es tuyo para darle espacio a lo nuevo que reconoces de ti en lo que vas experimentando.

Todo está bien, reconoce el miedo, será tu mejor compañero, y al aprender a reconocerlo, podrás elegir confiando que pase lo que pase, será lo mejor.

Pedir ayuda, compartir lo que estas transitando es de gran ayuda para disfrutar el camino, sabemos que dependerá





EL CAMINO AL **AUTOCONOCIMIENTO**

de nuestra actitud, lo complicado que pueda ser todo esto.

Aprender a identificar los pensamientos, emociones y nuestra actitud ante esos estímulos externos es la base.

Cuestionar las creencias, para saber si realmente te pertenecen y si quieres mantenerlas o modificarlas es de suma importancia para transformar la actitud.

Elegir con compasión siempre será la mejor opción.

Darte cuenta del lenguaje del cuerpo, es conectar con su sabiduría para expresar lo que la consciencia no puede o quiere ver, y el inconsciente si quiere mostrar.

Comprender que la energía que te ayudará avanzar es el amor, quien te invita a vivir desde el gozo por la vida.

Autoconocimiento es el camino para recuperar tu poder, entendiendo el pasado, sanando las viejas heridas, perdonando para soltar lo que no te pertenece y lograr conectar con tu verdad...esa que sientes.

@LEONORACOSTAOFICIAL

