



Revolución

Silenciosa



Cubierta e ilustraciones interiores:
Luces y Sonido Colombia Producciones SAS
www.lscproducciones.com

Todo el contenido de este curso fue desarrollado por:
Viviendo Slow
www.viviendoslow.com

Esta publicación no puede ser reproducida por ningún
medio, ni en todo ni en parte, sin el permiso del autor

Contenido

Para que no tengas que desplazarte por todo el documento da clic en el día que desees ver.

Día 15

Día 16

Día 17

Día 18

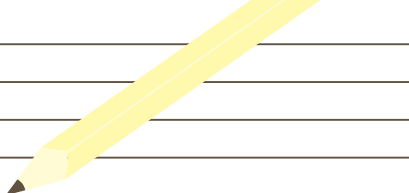
Día 19

Día 20

Día 21

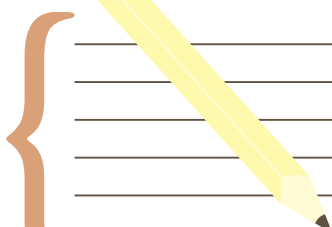


Escribe 3 cosas que te hicieron feliz hoy (o ayer en el que caso de que lo estés haciendo por la mañana)

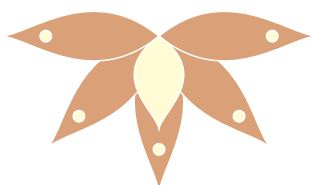


Three horizontal lines for writing, enclosed in large curly braces.

Escribe un pequeño éxito que tuviste el día de hoy (o ayer en el caso de que lo estés haciendo por la mañana)



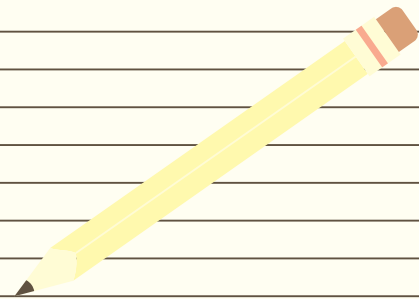
Three horizontal lines for writing, enclosed in large curly braces.



Continúa →

Preguntas del Día 15

Escribe aquí las respuestas que recuerdes luego de escuchar el audio con la práctica de hoy.



Continúa →




Te invito a escuchar el audio del día 15
y permite que salga a la
luz
la información que esta lista para ser
procesada.



Día 15




Escribe 3 cosas que te hicieron feliz hoy (o ayer en el que caso de que lo estés haciendo por la mañana)

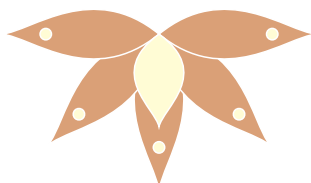


Three horizontal lines for writing, enclosed in large curly braces on both sides.

Escribe un pequeño éxito que tuviste el día de hoy (o ayer en el caso de que lo estés haciendo por la mañana)



Three horizontal lines for writing, enclosed in large curly braces on both sides.



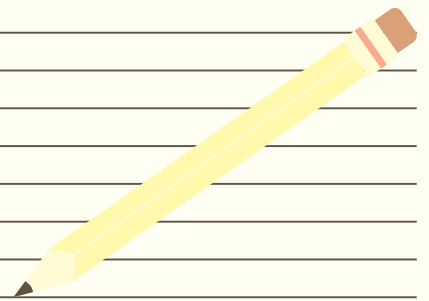
Continúa →

Preguntas del Día 16

¿Qué situaciones o personas me producen *miedo*?

¿Cómo se siente el *miedo* en mi cuerpo?

¿Cómo reacciono cuando siento *miedo*?



Continúa →

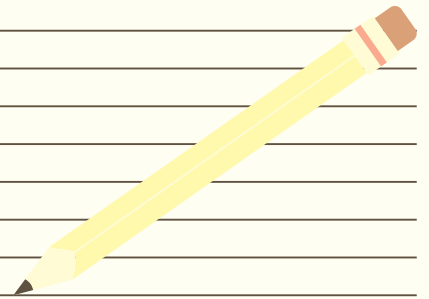


Preguntas del Día 16

¿Qué situaciones o personas me producen *Rabia*?

¿Cómo se siente la *Rabia* en mi cuerpo?

¿Cómo reacciono cuando siento *Rabia*?



Continúa →

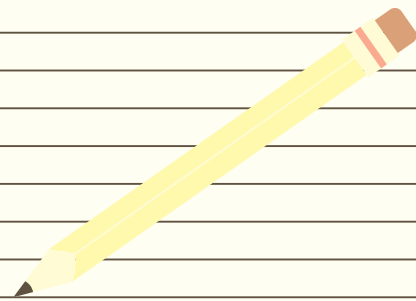


Preguntas del Día 16

¿Qué situaciones o personas me producen *tristeza*?

¿Cómo se siente la *tristeza* en mi cuerpo?

¿Cómo reacciono cuando siento *tristeza*?



Continúa →

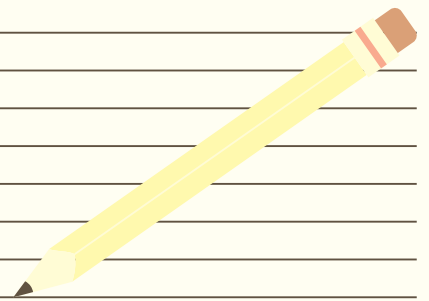


Preguntas del Día 16

¿Qué situaciones o personas me producen *alegría*?

¿Cómo se siente la *alegría* en mi cuerpo?

¿Cómo reacciono cuando siento *alegría*?



Continúa →




Te invito a escuchar el audio del día 16
para hacer la práctica y
llevar
paź
a tus emociones difíciles



Día 16




Escribe 3 cosas que te hicieron feliz hoy (o ayer en el que caso de que lo estés haciendo por la mañana)

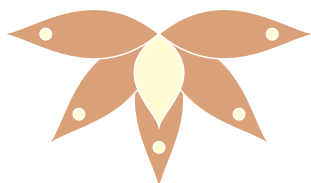


Three horizontal lines for writing, enclosed in large curly braces.

Escribe un pequeño éxito que tuviste el día de hoy (o ayer en el caso de que lo estés haciendo por la mañana)



Three horizontal lines for writing, enclosed in large curly braces.

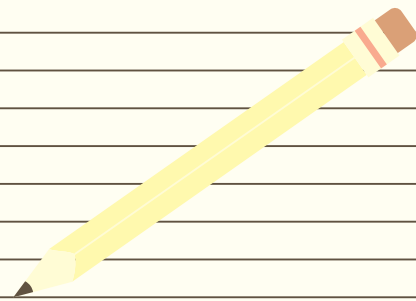


Continúa →

Preguntas del Día 17

De las 4 emociones básicas, miedo, rabia, tristeza, alegría,
¿Cuál emoción es la que más me cuesta expresar? Y ¿Por qué?

¿Qué acontecimiento en mi vida hizo que esta emoción sea
difícil de expresar para mí?



Continúa →



Escucha el audio del día 17
y prepárate para
liberar tu cuerpo
de emociones y energía bloqueada.



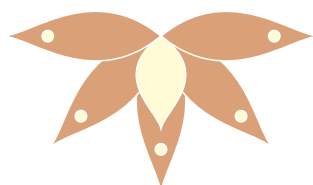
Día 17

Día 18



Hoy

lo haremos al contrario,
antes de responder las preguntas de hoy,
escucha primero el audio
del día 18.




Continúa →





Escribe 3 cosas que te hicieron feliz hoy (o ayer en el que caso de que lo estés haciendo por la mañana)

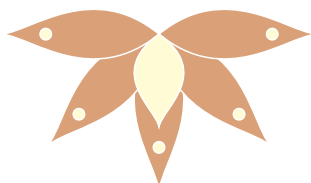


Three horizontal lines for writing, enclosed in large curly braces.

Escribe un pequeño éxito que tuviste el día de hoy (o ayer en el caso de que lo estés haciendo por la mañana)



Three horizontal lines for writing, enclosed in large curly braces.

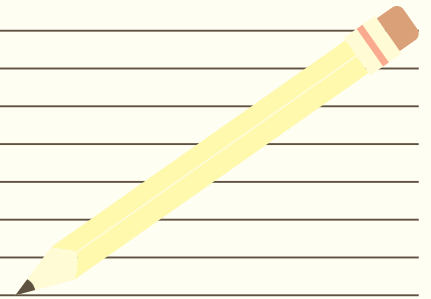


Continúa →

Preguntas del Día 18

Describe con total detalle un momento oscuro/doloroso de tu pasado
(que ya hayas superado) ¿Que sucedió? ¿Cómo te sentías?

¿Qué decisiones tomaste para salir de ahí y a donde te llevaron?



Continúa →

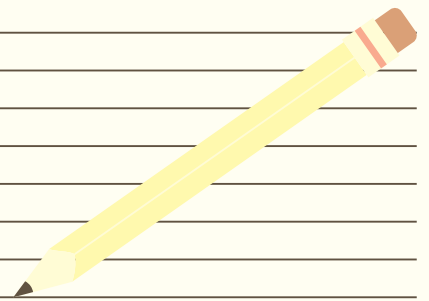


Preguntas del Día 18

¿Qué experiencias nuevas llegaron debido a esta situación?

¿Conociste nuevas personas en este proceso?

Observa y describe como tu vida tomó un rumbo inesperado debido a ese momento de dolor. ¿Tienes algo que agradecer por eso?





Hasta mañana

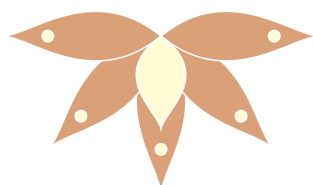
Día 18

Día 19



Hoy

lo haremos al contrario,
antes de responder las preguntas de hoy,
escucha primero el audio
del día 19.

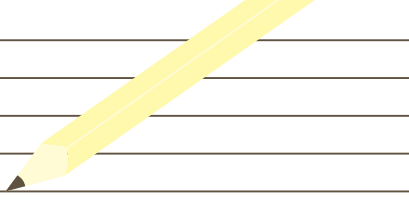


Continúa →






Escribe 3 cosas que te hicieron feliz hoy (o ayer en el que caso de que lo estés haciendo por la mañana)

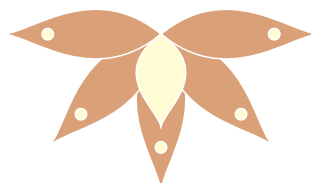


Three horizontal lines for writing, enclosed in large curly braces.

Escribe un pequeño éxito que tuviste el día de hoy (o ayer en el caso de que lo estés haciendo por la mañana)



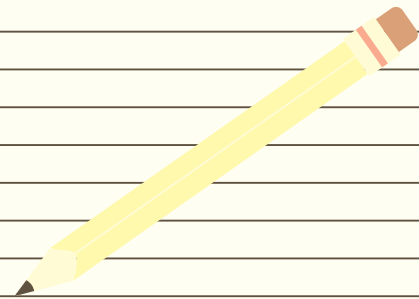
Three horizontal lines for writing, enclosed in large curly braces.



Continúa →

Preguntas del Día 19

Escribe aquí tu plan, luego de escuchar el audio de hoy en el cual te explico en que consiste el ejercicio.



Continúa →

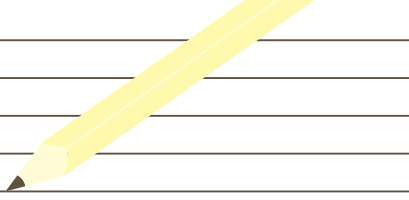


Hasta mañana

Día 19




Escribe 3 cosas que te hicieron feliz hoy (o ayer en el que caso de que lo estés haciendo por la mañana)

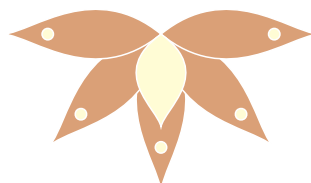


Three horizontal lines for writing, enclosed in large curly braces on both sides.

Escribe un pequeño éxito que tuviste el día de hoy (o ayer en el caso de que lo estés haciendo por la mañana)



Three horizontal lines for writing, enclosed in large curly braces on both sides.

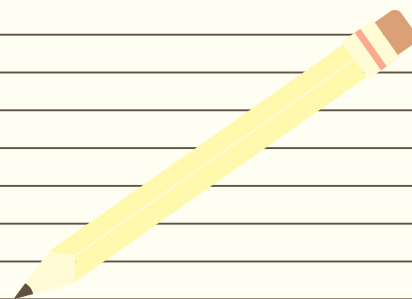


Continúa →

Preguntas del Día 20

Hoy permítete soñar, describe aquí como sería un día ideal en tu vida desde que te levantas hasta que te acuestas (escríbelo en presente como si ya estuviera realizado).

Describe ahora como sería tu vida ideal, en donde vivirías, con quien, a que te dedicarías, como te sentirías, que harías en tu tiempo libre. (escríbelo en presente como si ya fuera una realidad).



Continúa →



Preguntas del Día 20

Escribe aquí cual es tu mayor sueño.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. In the bottom-left corner, there is a small yellow rectangular sticky note with a thick brown border. Above the top edge of the sticky note are two solid brown circles. In the bottom-right corner, there is a yellow pencil oriented diagonally. The pencil has a pink eraser at the top end, a thin red band below it, and a sharpened black lead tip pointing towards the bottom center of the page.

Continúa ➡

VIVIENDO
slow

Escucha el audio del día 20
y permítete

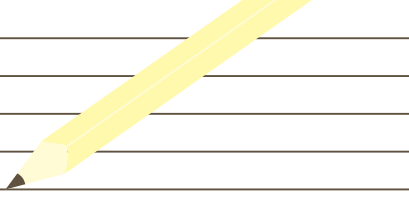
Soñar en Grande



Día 20




Escribe 3 cosas que te hicieron feliz hoy (o ayer en el que caso de que lo estés haciendo por la mañana)

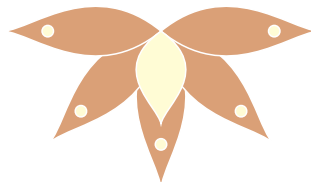


Three horizontal lines for writing, enclosed in large curly braces.

Escribe un pequeño éxito que tuviste el día de hoy (o ayer en el caso de que lo estés haciendo por la mañana)



Three horizontal lines for writing, enclosed in large curly braces.



Continúa →

Preguntas del Día 21

5 actividades que me divertían en el pasado

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

5 hobbies que sería divertido tener

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

5 clases a las que me parecería divertido apuntarme

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

5 cosas que no haría, pero parecen divertidas.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Continúa →



Preguntas del
Día 21

¿De que necesito más en mi vida?

Necesito más de

Necesito más de

Necesito más de

Necesito más de

Necesito más de

Necesito más de

Necesito más de

Necesito más de

Necesito más de

Necesito más de

Necesito más de

Necesito más de

¿Qué ha cambiado en mi después de estos 21 días?

A blank sheet of white paper with horizontal blue lines. In the bottom left corner, there is a small brown folder icon with a yellow tab. In the bottom right corner, there is a yellow pencil with a pink eraser and a sharpened lead tip.

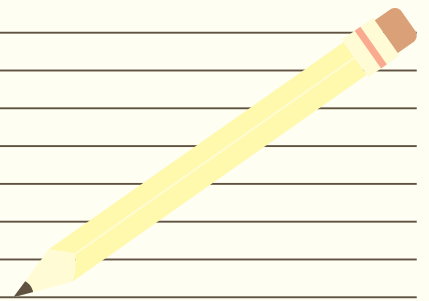
Continua ➡

VIVIENDO
slow

Preguntas del Día 21

¿Qué puedo ver ahora con más claridad que antes?

¿Que descubrí en estos 21 días y no quiero olvidar jamás?



Continúa →

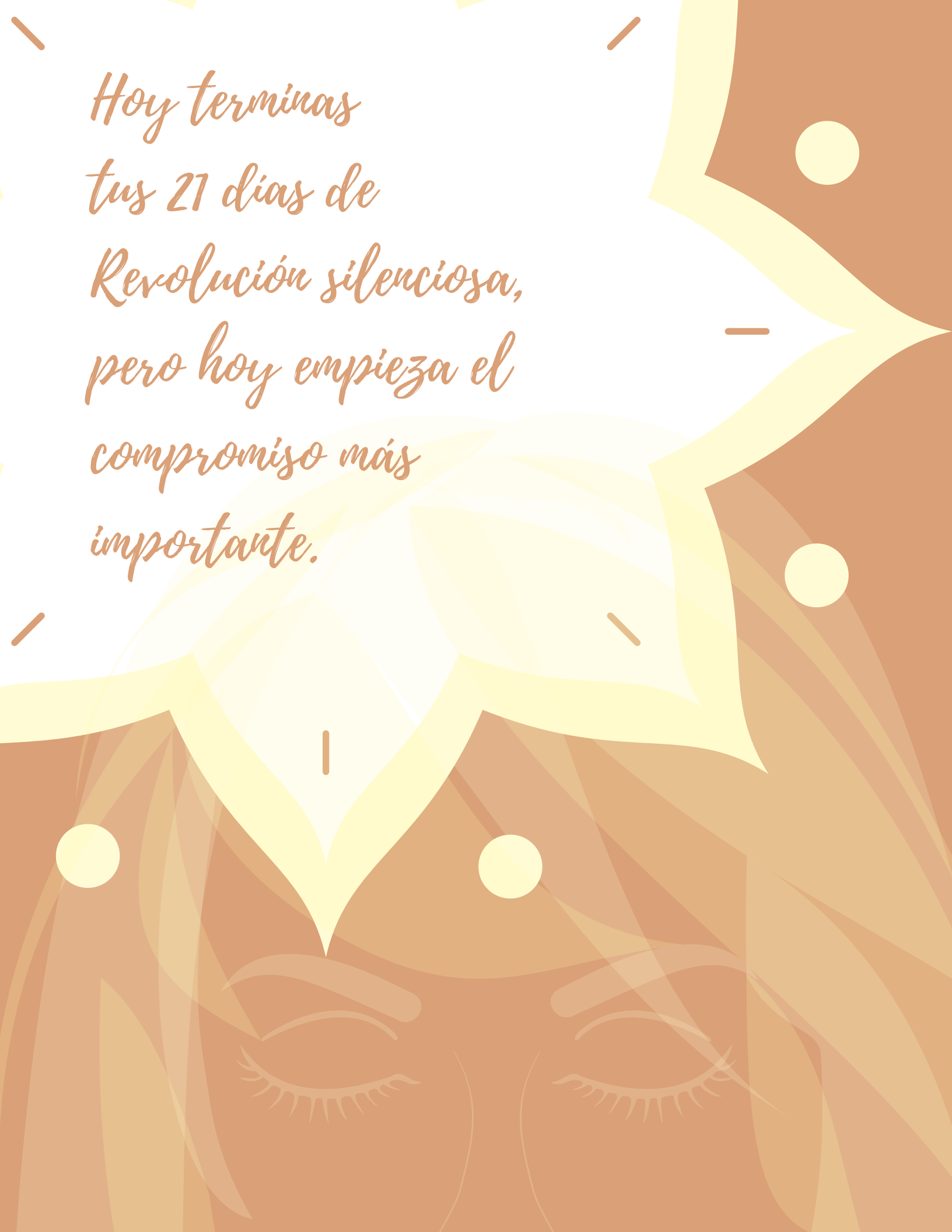


Escucha el audio del día 21 y
preparate
para seguir creando momentos *felices* en tu
vida
de ahora en adelante.



Día 21

*Hoy terminas
tus 21 días de
Revolución silenciosa,
pero hoy empieza el
compromiso más
importante.*



El compromiso con tu vida y contigo!

Estoy segura que durante estas 3 semanas pudiste notar algo diferente en tu vida, por sutil que pueda ser, algo en ti se ha transformado.

A través de todas las practicas que hicimos y los momentos de escritura consciente lo que hicimos fue estimular las hormonas de la felicidad (oxitocina, dopamina, endorfina, serotonina), unas sustancias químicas que están en nuestros cuerpos y que al ser estimuladas generan sensaciones de bienestar, ayudan a superar momentos de tristeza, soledad, estrés e incluso dolor físico.

Y es por este motivo que la felicidad no se consigue con grandes cosas, ni con viajes, ni con ascensos laborales, ni con un carro nuevo.

La felicidad verdadera es la que se consigue día a día en los pequeños momentos, en los pequeños y sencillos hábitos que hacen que estas hormonas se activen, no de vez en cuando, sino cada día.

Así que mi invitación, de corazón, es que sigas brindándote estos momentos a diario, no necesitas grandes cantidades de tiempo, con 5 o 10 minutos es suficiente, así que no lo dejes. Ser felices depende de nosotras, nadie podrá hacerte feliz si tu, en tu interior no lo quieres de verdad.

Si te acostumbras a la práctica de escribir a diario y a *hacer algo amable por ti todos los días*, empezaras a notar una cierta ligereza de corazón. “La vida ayuda a quienes se ayudan a sí mismos” si haces al día una cosa buena por ti misma, la vida hará dos más por ti. Ábrete a la posibilidad de recibir regalos a través de canales inesperados. Practica decir si a tales ayudas, no te pierdas el apoyo y el ánimo que pueden llegarte de lugares insospechados.

Recuerda que este curso puedes repetirlo las veces que quieras, puedes también proponerte hacerlo una o dos veces al año y observar como con el tiempo tus respuestas a cada pregunta son diferentes y la profundidad que alcanzas en cada practica también es diferente.

*Y ahora
que sabes como activar la
felicidad,
te comprometes a abrirle un
espacio
en tu vida a diario?*

*Si quieres seguir profundizando en el viaje
a tu interior conoce nuestro
contenido adicional:*

Contenido gratuito:

Paquete bienestar, tres meditaciones para que practiques
en casa Clic [aquí](#)

Mini curso Presencia Clic [aquí](#)

Podcast Clic [aquí](#)

Contenido Pago:

Clases de Kundalini Yoga On-line y EN VIVO Clic [aquí](#)

