

# Despierta

**LOS PRIMEROS PASOS  
PARA CAMBIAR TU VIDA**

*Nai* Rodriguez

**COACH/TERAPEUTA TRANSFORMACIONAL**

*Somos el resultado de la vida que vivimos*

**PERO  
ES LO QUE HACEMOS CON  
ELLA LO QUE NOS DEFINE**

---

Te invito a que conocerte



*Mai*  
Rodriguez.com  
International Transformación Coach

---

Un Ebook para comenzar el cambio en tu vida

# ¿Cómo uno despierta?

Uno de los motivantes más fuertes es el dolor, la tristeza, el no encontrarse en nuestra propia vida. Aquí comenzamos a preguntarnos y replantearnos cosas, como pueden ser:

¿Esta es la vida que quiero?

¿Por qué me siento vacía/o?

¿No se si quiero seguir con mi pareja?

Estoy cansado/a de velar por los demás.

Quiero empezar a vivir mi vida.

En el caso de las mujeres este planteo viene en dos momentos, luego de una larga relación, o cuando sus hijos ya son mayores. En los hombres, cuando empiezan a sentir que su vida rutinaria está matando quien era.

Cuando estamos solteros esa percepción aparece cuando el no sentirme realizado genera realmente un malestar emocional.

Las percepción femeninas y masculinas actúan diferentes y en diferentes momentos, al igual que la maduración.

El arte de cuestionarnos es la única manera para despertar del sueño creado por la sociedad, amigos, familia y hasta de nosotros mismos.

Cada persona en si misma grita la historia que le ha tocada vivir.

Esto significa, que nuestra personalidad, nuestras decisiones, como vemos la vida, es el resultado de nuestras vivencias de infantes y de adultos.

Para comprender esto debemos ir un poco al conocimiento de este tema.

Cuando nacemos ya traemos con nosotros informaciones epigenéticas como genéticas, así como esta ultima nos hereda patrones de color de ojos, contexturas físicas, grupo sanguíneo, formaciones congénitas entre otras, los genes epigenéticos que están dentro del ADN traen información de patrones emocionales, de experiencias,

actitudinales, de habitad, entre otros.

Por ese motivo, cuando nacemos ya venimos al mundo con mucha información, no solo de mamá y papá, si no de nuestro árbol genealógico (clan) que se aloja en nuestro Inconsciente.

Luego comenzamos a programar a este inconsciente a través de nuestras vivencias ocurridas hasta las 7 o 14 años, donde grabamos absolutamente todo lo que hemos vivido.

De esta manera desconocemos completamente que vivimos con condicionamientos que aplicamos en la vida, como si nosotros realmente lo hubiéramos elegido.

**¡Pero no es así!**

*Veámoslo con un ejemplo siempre de la vida.*

“Tengo una madre sumamente amorosa, que me ayudo en todo, que siempre me ha cubierto todas mis necesidades.”

“Tengo una madre que nunca me prestaba atención, que no le importaba mis opiniones y que jamás me apoyo, no cubrió mis necesidades.”

Sea cual fuera el caso, ambos responden al mismo patrón en oposición.

Cuando yo crezca voy a tener dos formas de ver la vida.

Una, voy a ser una persona que siente que no puede sola, que necesita la aprobación de los demás, que genera relaciones de apego por necesidad de seguridad y todo me va a costar mucho.

“Esto responde al primer ejemplo”  
Una madre sobreprotectora genera un mar de inseguridades propias y dependencia, por no habernos habilitado las herramientas de supervivencia. **LA EXPERIENCIA DE LA INDIVIDUALIDAD DE ACCION.**

Cabe aclarar, que inclusive pueden ser personas independientes porque trabajan y se sostienen, pero sienten un vacío y una falta de seguridad en sí mismas.



Cuando nos referimos al segundo caso, genera exactamente lo mismo.

Porque por carencia o exceso el resultado en el individuo es exactamente igual.

Y si indagamos un poco en la historia familiar vamos a descubrir que nuestra abuela, la madre de mi madre hizo o genero lo mismo en nuestra propia madre.

Muchas veces tenemos experiencias traumáticas o dolorosas y queremos diferenciarnos al máximo, pero lo que logramos es el mismo resultado.

Por el solo hecho de que no hemos sanado el vinculo o la historia con esta persona y los patrones se

activan para poder sanar o solucionar el conflicto que no nos deja ser libres en la vida.

## SOMOS NUESTRA HISTORIA

Conocer nuestra historia es sumamente importante para saber quienes somos y porque nos pasan las cosas que nos pasan, porque repetimos una y otra vez experiencias sin poder solucionarlas.

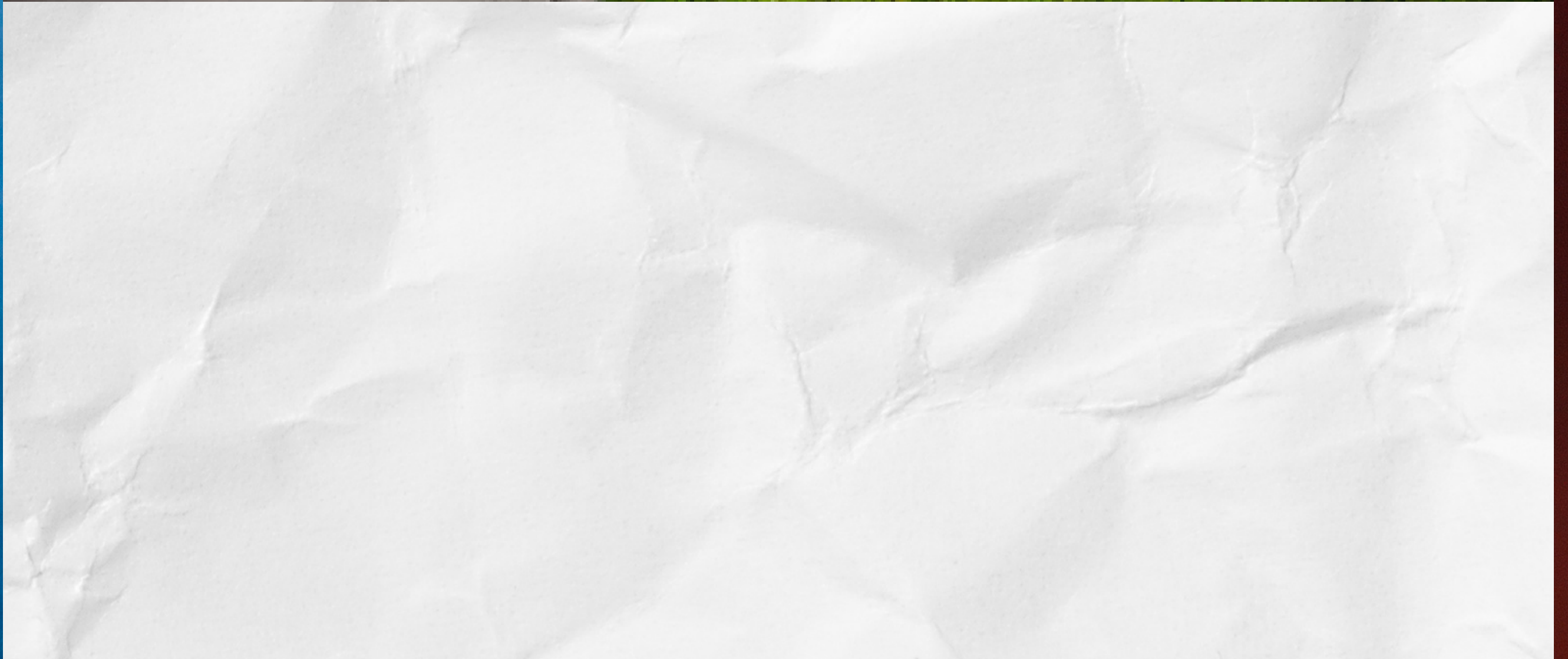
Saber quienes somos realmente, nos da la fuerza y el conocimiento para ser protagonistas de nuestras vidas.

NUESTRA HISTORIA NO  
NOS DEFINE  
SINO LO QUE  
HAGAMOS HECHO CON  
ELLA.

EMPODERATE!

Despierta

HAGAMOS UN EJERCICIO



LAS PRIMERAS PREGUNTAS PARA CONOCERNOS

# ACEPTARNOS

¿QUE ESTOY VIVIENDO?

¿QUE ESTOY PENSANDO?

¿QUE ESTOY SINTIENDO?

¿DONDE ESTOY HOY?

¿QUE ESTOY HACIENDO?

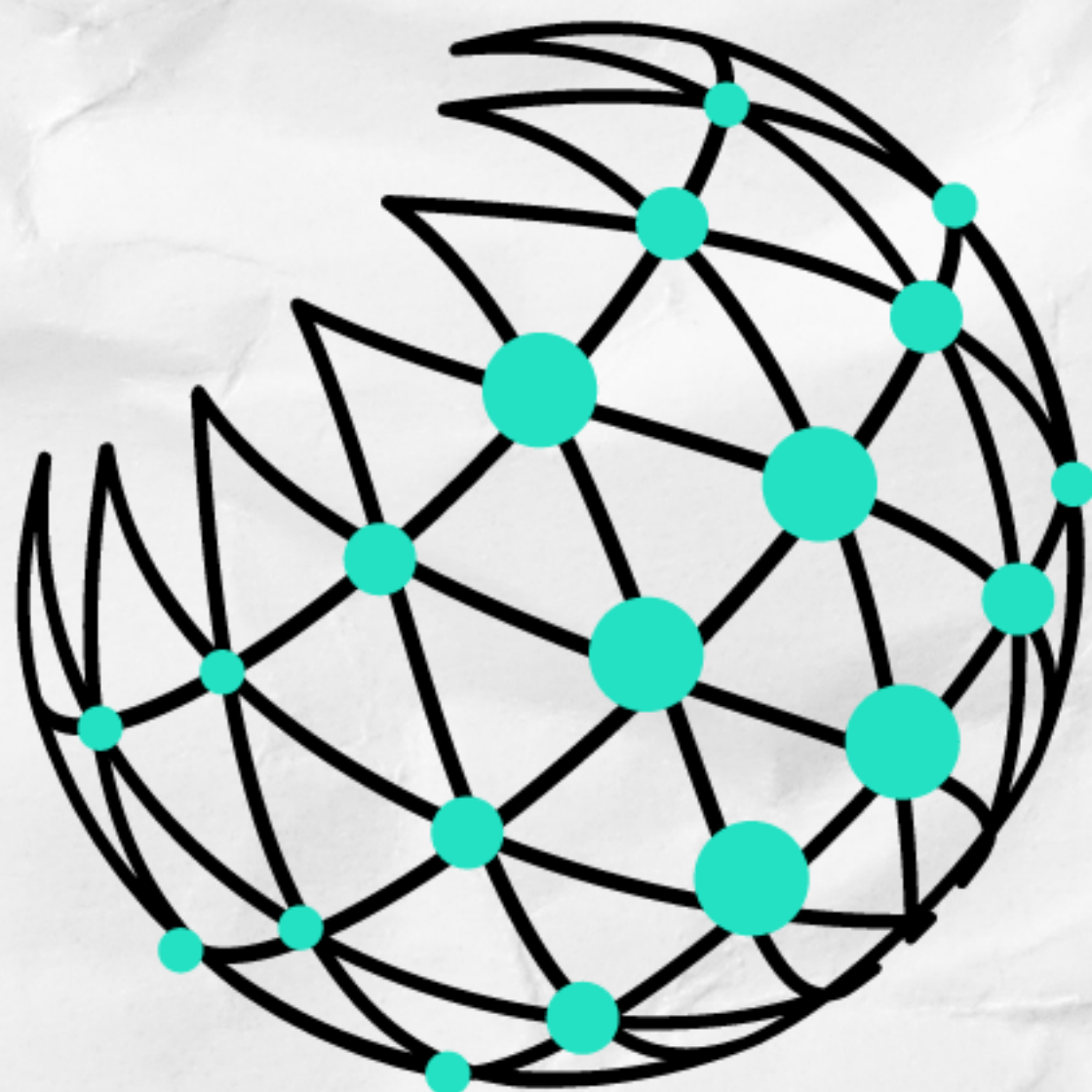
¿AQUE LE TENGO MIEDO?

¿QUE QUISIERAS CAMBIAR EN TU VIDA?

Una vez que terminen de realizar el ejercicio piensen si quieren cambiar cosas de su vida, si están conformes o se sienten atrapados en un bucle.

si es así, comiencen trabajando con su historia familiar de la mano de un profesional para poder sanar y lograr la vida que tanto merecen.

Los primeros pasos para un  
**DESPERTAR.**





*Ahora que abriste tu mente*

**¿QUE VAS A HACER?**

**¿TE ANIMAS A CAMBIAR  
TU VIDA?**



*Nai Rodriguez*