



MASTERCLASS

¿ANSIEDAD YO?

Impartida por:
Iliana Zeferín
Mentora de vida

bethesoulnow.com

be
Soul

¡Bienvenido!

Esta masterclass está diseñada con herramientas pragmáticas que te ayuden a salir de cada limitación que tu mente haya concluido acerca de la ansiedad y el estrés.

Siempre que vives desde esos estados emocionales, que los haces tuyos, categóricos y relevantes, hay una parte inconsciente que los está defendiendo. Ese aspecto es tu MENTE. La mente es el cúmulo de información que has adquirido a lo largo de tu vida y que no ve otras posibilidades más las que se han establecido cognitivamente.

Para salir de un estado de juicio y limitación como lo son las emociones, se requiere que te abras a otras posibilidades para obtener soluciones y respuestas diferentes a las que has conseguido hasta hoy.

Una pregunta que la mente no pueda contestar es siempre una posibilidad. Preguntas que no incluyan el "por qué" o el "cómo".

En este playbook encontrarás múltiples preguntas y herramientas que podrás aplicar cada vez que sientas ansiedad, desesperación, incertidumbre o miedo. Sólo se requiere de ti que las ocupes. ¿Cuántas veces? Las que se requieran hasta que tu realidad cambie.

Con cariño,
Iliana

Herramientas

1. BAJAR BARRERAS

Bajar barreras significa dejar de pensar, dejar de hacerle caso a tu mente. Todas las conclusiones y todo aquello que da por hecho tu mente, te limita a otras posibilidades.

Si tomas consciencia de todo lo que tu mente trata de entender, justificar y concluir, podrás bajar tus barreras.

2. ¿A QUIÉN LE PERTENECE ESTO?

Una persona tiene el pensamiento de, "quiero una cesta", y la persona junto a ellos escucha el pensamiento, "estoy descompuesta", entonces la siguiente persona escucha: "tengo que hacer una propuesta" y la siguiente persona que lo escucha, oye "estoy molesta".

¡Estás consciente! ¿Crees que, si un pensamiento, sentimiento o emoción llega a tu realidad, debe ser tuyo? ¡Nunca es tuyo! Cuando entiendas eso, tendrás total libertad al fin.

La mayor libertad que puedes darte a ti mismo será el pasar tres días preguntándote: ¿A quién le pertenece esto?

Herramientas

Por cada pensamiento, sentimiento y emoción que tengas. Tres días de: ¿A quién le pertenece esto?" Te darán libertad de todos los pensamientos, sentimientos y emociones que otras personas tengan. Será el mejor trabajo que hayas hecho en tu vida. Por cada pensamiento, sentimiento y emoción haz la Pregunta. Si no es ligero, devuélveselo a su dueño. No es tuyo. Habrá tantos pensamientos y emociones llegándote a ti que después de 20 minutos estarás agotado.

El segundo día, el momento que preguntes:

¿A quién le pertenece esto?" regresará de donde vino. Lo harás por un tiempo, y luego te olvidarás, luego te acordarás y lo vas a hacer por un rato más y luego te vas a olvidar de nuevo. Eso pasará a lo largo del segundo día.

El tercer día, aproximadamente a la mitad del día, de repente, no tendrás pensamientos en tu cabeza, y te convertirás en una meditación andante y parlante.

La meditación puede ser difícil porque cada vez que aquietas tu mente, todos los demás se hacen más fuertes en tu cabeza. Así que estás sentado y piensas "Tengo ir a casa y lavar las ventanas", pero tú no lavas las ventanas o "Tengo que ir casa y lavar mi ropa".

Herramientas

Pero acabas de hacerlo. Logras tener una mente tranquila y empiezas a escuchar a todos los demás más fuerte. Con ¿A quién le pertenece esto? serás una meditación andante. Todo lo que no pudiste completar fue porque se trataban de cosas que otras personas intentaban hacer.

3. CUATRO PREGUNTAS DESDE LAS CUALES FUNCIONAR

Para cada cosa en tú vida, tú puedes preguntar:

- ¿Qué es esto?
- ¿Qué hago con esto?
- ¿Puedo cambiarlo?
- Si es así, ¿Cómo lo cambio?

Si tú funcionas desde estas cuatro preguntas, tu vida se va a volver mucho más fácil. Estas son las preguntas a hacer cada día para volverse altamente funcional en cualquier realidad.

4. PREGUNTA, ELECCIÓN, POSIBILIDAD

La elección crea.

Herramientas

Si realmente quieres ser creativo en tu vida, tú tienes que funcionar desde la pregunta, elección y posibilidad. La pregunta es sobre ganar consciencia. Cuando haces una pregunta, abres las puertas a múltiples posibilidades. Cuando eliges una de esas posibilidades, eso te da consciencia de otras posibilidades.

La elección crea consciencia.

Las personas siguen tratando de que te enfoques y llegues a algo que no puedes controlar.

Pero si estás realmente dispuesto a funcionar desde la Elección, la Pregunta y la posibilidad, entonces comienzas a abrir puertas a cosas que nunca pensaste que eran posibles o que existían.

La elección es la fuente de la creación de tu vida.

Ve las cosas y pregunta:

- ¿Esta elección es relevante en mi vida?
- Si yo elijo esto, ¿cómo va a ser mi vida en 5 años?
- Si yo no elijo esto, ¿cómo va a ser mi vida en 5 años?

Herramientas

Cinco años es simplemente tan lejano en el futuro que es difícil de solidificarlo (como tus emociones, pensamientos o sentimientos). De tal manera que tú puedes ver donde esa Elección va a comenzar a abrir más en tu vida en 5 años, y que Elección va a contraer lo que va a pasar en cinco años. Se vuelve obvio. Y luego, tus elecciones se vuelven más fáciles.

Busca la conciencia de que puedes elegir, no lo correcto o lo incorrecto de tu elección. Cuando tratas de obtener un resultado, estás controlando.

Las preguntas crean elección, la elección crea posibilidades. Las elecciones crean posibilidades, las posibilidades crean manifestación. Todos trabajan juntos para crear la vida y todo lo demás que quisieras tener, incluyendo el bienestar emocional.

Es una manera más fácil de funcionar.



¡Gracias!

Iliana Zeferín
Mentora de vida

Durante la siguiente semana, trata de soltar las riendas a las que te has estado aferrando tan fuertemente. Suelta las cosas que has estado tratando de controlar y ve si algo nuevo se puede presentar. Haz muchas preguntas.

- ¿Qué preguntas necesito hacer para crear todo esto con facilidad?
- ¿Quién o qué puedo agregar a mi trabajo y a mi vida?
- ¿Qué tomaría para que esto sea fácil?
- ¿Qué requiere mi atención hoy?
- ¿En qué necesito trabajar hoy para crear esto?
- ¿Qué información hay aquí que no estoy viendo o reconociendo?

Tú puedes cambiarlo y crearlo todo.

Y si, siendo completamente tú, ¿fuera el cambio que estás buscando?

Sígueme:

Instagram / Facebook: [@bethesoulnow](#) | YouTube: [besoul](#)

Spotify: [Elijo Ser Luz](#) | hola@bethesoulnow.com

¿ANSIEDAD YO? . Todos los derechos reservados © BeSoul 2022. La reproducción total o parcial de este documento es un delito. Es una herramienta de trabajo para el estudiante de la cual se permite la impresión para usos didácticos y de aprendizaje. Todas las herramientas de Access Consciousness® son marca registrada.