

WORKBOOK

Mesas Redondas *Sherpa*

9 abril de 2021

1

“Transición a la nueva realidad
Libertad: expresión, tiempo, espacio y dinero”.

2

“Sanando a través de mi preparación”.

10 abril de 2021

3

“Tu mensaje está en tu dolor;
tu historia se convierte en tu mensaje”.

4

“El poder de una verdadera comunidad:
la unión hace la fuerza”.

Transición a la nueva realidad

Libertad: expresión, tiempo, espacio y dinero.

Salta, que ya aparecerá el piso.

“Todos tenemos anhelos y sueños dentro de nosotros que llegan de repente, eso es tu alma hablándote, es el camino que buscas y que te lleva a encontrarte contigo, es tu búsqueda personal y lo que vienes a enseñar al mundo, a través de tu propia historia. Empieza por creer en ti, con autocompasión, respeto y admiración. Pues en la medida en que te eliges a ti el universo se alinea para conectar contigo. Cree en ti porque el mundo está esperando tu poder y autenticidad”.

¿Cuál es tu historia, tu poder?

Inventario personal

Define tu realidad actual en los siguientes ámbitos:

Espiritual

Social y familiar

Vocación / profesión

Salud y bienestar

Libertad financiera

Viaje a tu interior para crear tu futuro

¿Qué harías hoy que no estás haciendo ahora?
¿Qué anhela tu corazón en las siguientes áreas?

Espiritual

Social y familiar

Vocación / profesión

Salud y bienestar

Libertad financiera

¿Qué te detiene? (miedos, creencias limitantes, códigos de significados)

¿Qué es lo mejor que puede pasar?

¿A qué te comprometes contigo para lograr tu nueva realidad?

“...Si cambias sólo en un grado tu camino hoy, con el paso del tiempo llegarás a un lugar completamente diferente, empieza con pequeños pasos y disfruta del viaje...”



Trinidad Navarro

[@trinidadnavarroherrera](#)

Autoestima, Niño interior,
Intuición, Inteligencia
Emocional.



Ana Morán

[@yosoyanamoran](#)

Vocación,
empoderamiento y
relación de pareja.



Fer Ascencio

[@ferascencio_lifecoach](#)

Cierre de ciclos,
Trascender duelos.



Ana María Martínez

[@parasanarme](#)

Trastornos de la conducta
alimentaria, Baja autoestima y
Dismorfia corporal.

Si quieres agendar una sesión de coaching con alguno de estos expertos invitados, visita la página:

www.sherpacertification.com/directorio

Sanando a través de mi preparación. El éxito está en camino cuando tu lealtad es lo primero.

Al identificar los dolores de nuestro pasado y en especial aquellos que más nos han marcado, podemos registrarlos ya no desde nuestro subconsciente sino ser consciente de lo que en sí queremos sanar para así poder tener libertad en nuestro presente y vivir el futuro que deseamos formar.

“La vida es como una montaña rusa (en ocasiones sin cinturón de seguridad) que cuando no sabemos interpretar los ritmos de la vida seguramente no avanzaremos al nivel que nos gustaría”.

¿Qué quiero sanar?

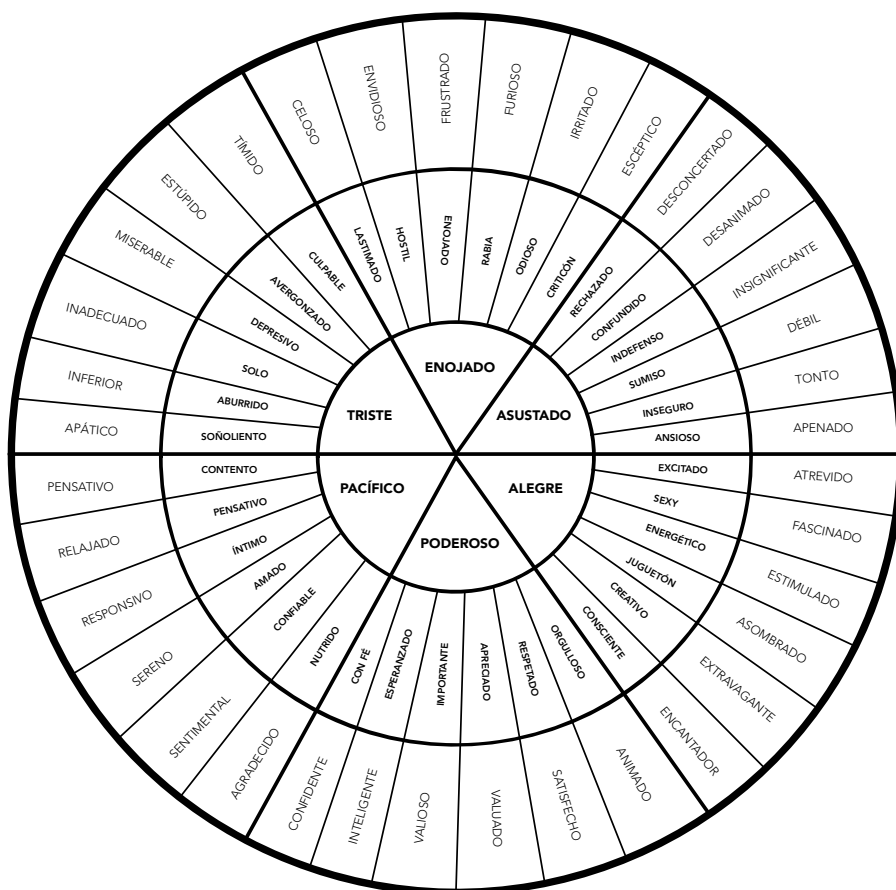
Soledad
 Infidelidad
 Vergüenza
 Desilusión
 Injusticia
 Trauma
 Otro:

Marca las emociones con las que te identifiques en el siguiente círculo, usando el ejemplo:

Qué quiero sanar: Soledad Emociones con las que me identifico: Deprimido, abandonado, Horrible...

Qué quiero sanar:

Emociones con las que me identifico:



¿Al día de hoy donde se refleja lo que no has sanado?

Cuando no sanas lo que tanto te ha estado doliendo puedes caer frecuentemente en la falta de merecimiento, esto quiere decir que aunque eres consciente de lo que quieres realmente no lo vas a poder lograr como te gustaría sino que sería según las creencias subconscientes que tienes de ello, como poniéndole un contrapeso a lo que quieres obtener.

“El no creernos merecedores aleja eso que tanto deseamos”.

Selecciona 5 cuadrados que reconozcas que por falta de tu merecimiento no has alcanzado o estás trabajando demasiado duro para alcanzarlo.

Seguridad	Pareja	Libertad
Confianza	Trabajo	Expansión
Lealtad	Reconocimiento	Capaz
Compromiso	Salud	Realización
Oportunidades	Alegría	Ayudar
Viajes	Creatividad	Recibir
Bienestar	Éxito	Sentir
Valentía	Amor Propio	Expresar
Dinero	Suficiente	

¿Te suena familiar cómo las máscaras han transformado tu vida?

Despertando mi conciencia

AUTOSABOTAJE	VS.	AUTOCOMPASIÓN
Me siento inseguro de alcanzar ese puesto en la empresa.	⇒	Trabajo más en mis habilidades para lograr obtener este puesto en la empresa.
Todo lo que hago me sale mal.	⇒	Siempre me esfuerzo por dar lo mejor, y sigo aprendiendo.
Si digo no a ese extra trabajo me van a despedir.	⇒	Por mi bienestar debo decir no al extra trabajo sin sentir miedo.
La vida es muy cruel.	⇒	Estoy creando una vida extraordinaria.
Seguro que no me darán el trabajo.	⇒	Soy capaz de proponerme a ganar el puesto en ese trabajo.

En este momento de tu vida, que te estás diciendo a ti mismo en los momentos más duros, y que autocompasión te gustaría tener para sentirte como tu mejor amigo.

AUTOSABOTAJE

VS.

AUTOCOMPASIÓN



Gracias y comienza a vivir una vida LIBRE, PLENA, y ABUNDANTE, porque ¡te LO MERECE!



Silvia Marinero
[@silviamarinerocoach](https://www.instagram.com/silviamarinerocoach)

Transtornos de ansiedad,
Amor propio.



Leandra Castro
[@leandracastro_sherpa](https://www.instagram.com/leandracastro_sherpa)

Sanar el pasado, Amor
único, Liberación de
ansiedad.



Sofía Llancari
[@carlasofia.sherpa](https://www.instagram.com/carlasofia.sherpa)

Amor propio, Dependencia
afectiva, Divorcio o
separación.



Roxana Schnaider
[@roxschnaider](https://www.instagram.com/roxschnaider)

Mindfulness, Espiritualidad,
Empoderamiento.

Si quieres agendar una sesión de coaching con alguno de estos expertos invitados, visita la página:

www.sherpacertification.com/directorio

www.sherpacertification.com

Tu mensaje está en tu dolor; tu historia se convierte en tu mensaje.

Hablar de nuestros dolores emocionales puede ser muy retador, mostrarnos vulnerables requiere coraje, la culpa y la vergüenza nos impiden compartir lo que hemos vivido. Sin embargo, detrás de cada historia hay un proceso único que esconde un poderoso mensaje que puede ayudarte a generar una comunidad que impacte y transforme vidas, en el que la vulnerabilidad, empatía, honestidad y valentía te abrirán las puertas y te darán la autoridad necesaria para hablar desde tu experiencia.

“La vulnerabilidad es el lugar de nacimiento de la conexión y la ruta de acceso al sentimiento de dignidad. Si no se siente vulnerable, la experiencia de compartir probablemente no es constructiva”.

Brene Brown

Del dolor al mensaje con propósito. **Define tu realidad actual en los siguientes ámbitos:**

Haz una lista de los dolores que más han marcado tu vida o que sigues enfrentando.

Ejemplo: Un divorcio, la muerte de un hijo, un abuso, etc.

¿Cuál de éstos hace vibrar tu corazón?

Ese del cual no puedes dejar de hablar o leer, o que incluso ese sobre el que las personas se acercan a contarte sin saber que tú ya lo viviste.

¿Qué aprendiste de esa experiencia que pueda ayudar a otros?
Esa respuesta te lleva a tu mensaje.

¿Qué tan cómodo te sientes al hablar de eso?

**¿Cuáles son las señales o situaciones con las que te enfrentabas que sabes
que alguien más puede estar padeciendo también?**

Ejemplo: No podía dormir. Cada vez que cerraba los ojos pensaba que nadie me iba a volver a amar, que me iba a quedar sola.

**Haz un inventario de todas las herramientas, técnicas que probaste para sanar y
¿cuáles fueron las que más te funcionaron?**

¿Qué ganaste y qué podría ganar tu audiencia al aplicar las herramientas que tu empleaste?



Patty Martin
[@patty.martinlifecoach](https://www.instagram.com/patty.martinlifecoach)

Duelo, Autoestima,
Ansiedad, Divorcio, Niño
interior.



Jasmin Guerra
[@jasminguerrac](https://www.instagram.com/jasminguerrac)

Amor propio, Dinámicas
familiares tóxicas.



Fer Ascencio
[@ferascencio_lifecoach](https://www.instagram.com/ferascencio_lifecoach)

Cierre de ciclos,
Trascender duelos.



Julieta Xiqui
[@julieta.xiqui](https://www.instagram.com/julieta.xiqui)

Trastorno de ansiedad, Corazón
roto y Codependencia.

Si quieres agendar una sesión de coaching con alguno de estos expertos invitados, visita la página:

www.sherpacertification.com/directorio

El poder de una verdadera comunidad: la unión hace la fuerza.

La comunidad basada en la ley de la unidad es la que da el verdadero salto cuántico y realiza transformaciones reales en el mundo:

¿Qué es la ley de la unidad?

La ley de unidad nos dice que no existe separación entre personas, animales, objetos, planetas o galaxias. Todos formamos parte de una misma y única unidad o familia. Todos somos uno.

Estamos convencidos que la ley de la unidad nos hará hacer comunidades que generen un cambio transformacional en las personas y estamos elaborando este WS con todo cariño para darte una guía para formar la comunidad a la que quieres integrarte o la comunidad que quieres crear.

Te brindamos 3 herramientas que servirán para identificar/formar la comunidad de tus sueños:

Identifica tu verdadera intención

¿Qué te gustaría conseguir?

Ejemplo: Un negocio con mayores ingresos, amigos, alianza estratégica, una casa.

¿Para que te gustaría conseguir eso?

Ejemplo: Abundante, sentirme libre, ayudar a alguien más, educación para mis hijos, seguridad.

Identifica tus valores.

Los valores y las prioridades son la verdadera razón detrás de nuestra visión y nuestras acciones. Actuamos conforme lo que valoramos, con quien queremos ser. Para este ejercicio, debes seguir:

Elige los 10 valores principales que rigen tu vida.

Utiliza la lista de valores de abajo para apoyarte en el ejercicio:

Ejemplo: Un negocio con mayores ingresos, amigos, alianza estratégica, una casa.

ABUNDANCIA	COOPERACIÓN	FLEXIBILIDAD	LEALTAD	PERDÓN
ACEPTACIÓN	CREATIVIDAD	GENEROSIDAD	LIBERTAD	PERSEVERANCIA
ALEGRÍA	CURIOSIDAD	GRATITUD	MAESTRÍA	PLACER
AMOR	DESAFÍO	HONESTIDAD	MINDFULNESS	PRECISIÓN
AMISTAD	DETERMINACIÓN	HUMILDAD	MODESTIA	PROFUNDIDAD
AVENTURA	EFICACIA	HUMOR	NATURALEZA	PROGRESO
BELLEZA	EMPATÍA	IGUALDAD	OPORTUNIDAD	PROSPERIDAD
BIENESTAR	ENERGÍA	IMAGINACIÓN	OPTIMISMO	RESPECTO
BONDAD	EQUILIBRIO	INDEPENDENCIA	ORDEN	RIQUEZA
CLARIDAD	ESTABILIDAD	INFLUENCIA	ORGANIZACIÓN	SABIDURÍA
COMPROMISO	EXCELENCIA	INTEGRIDAD	PACIENCIA	SENCILLEZ
CONCIENCIA	FAMILIA	INTELIGENCIA	PASIÓN	TRADICIÓN
CONFIANZA	FE	INTIMIDAD	PAZ	VALENTÍA
CONSTANCIA	FELICIDAD	JUSTICIA	PAZ INTERIOR	VERDAD

Elimina 3 valores para quedar con 7. Elimina 2 valores para quedar con 5 y apúntalos aquí:

Ya tienes los 5 valores que rigen tu vida. Imprímelos, enmarcalos y colócalos en un lugar donde puedas recordarlos: Los lazos más fuertes los podrás hacer más fácilmente con aquellas personas que compartes esos mismos valores que tú.

¿Cómo identificar/formar a la comunidad a la que quieres pertenecer?
Responder algunas de estas preguntas te ayudarán a encontrar tu comunidad ideal:

¿Qué personas comparten alguno de los valores que son más importantes para ti?

¿Qué hobbies son los que más te gusta hacer?

¿Existen grupos que hagan eso en comunidad?

¿Cómo te gustaría sentirte con esa comunidad?

¿Qué razón de ser tiene esa comunidad?

¿Cómo puedes contribuir a hacer más valiosa esta comunidad?

¿Qué te gustaría que la comunidad te aportará a ti?

Tomando en cuenta tus valores, ¿Qué nombre te gustaría que tuviera tu comunidad?



Malena Albarrán
[@lilianalopez_csc](#)

Corazones heridos,
Procesos de separación,
Amor propio.



Liliana López
[@lilianalopez_csc](#)

Balance de vida y trabajo,
Autoconocimiento.



Eliana Duarte
[@amorsinfronteras.co](#)

Una mejor versión de ti
viviendo en el extranjero,
re-conectando.



Kevin rosas
[@kevinrosas.lifecoach](#)

Perdón radical, heridas de la
infancia y cambios de hábitos.

Si quieres agendar una sesión de coaching con alguno de estos expertos invitados, visita la página:

www.sherpacertification.com/directorio