

DISEÑA  
TU FUTURO  
*workbook*



# Bienvenida

Creo que para crear una vida que amas y para comenzar a vivir con propósito, debes conocer tu verdadero yo, amarte a ti misma y nutrirte a ti misma-cuerpo, mente y alma. Desde una base estable de amor propio y aceptación, desbloquearás tu potencial para el bienestar total y la felicidad auténtica.

Tu poder para transformar tus sueños y deseos en realidad física se desatará para que puedas manifestar consciente y creativamente magia y milagros en tu vida. En mi práctica de sanación he desarrollado 4 principios básicos como un marco para la auto curación y la auto expresión como los pilares para encontrar el camino hacia tu verdad.

*Vielka Bliss*

[vivetuverdad.com](http://vivetuverdad.com)  
[hello@vivetuverdad.com](mailto:hello@vivetuverdad.com)

# 5 PILARES PARA VIVIR TU VERDAD

El uso de este proceso ha sido increíblemente eficaz para mí personalmente. Estos cuatro pilares pueden estimular y nutrir tu despertar, liberarte de patrones adictivos y ayudarte a alinearte con tus deseos, ideales y motivaciones más profundos para vivir una vida plena, abundante y saludable.

Con la práctica continua, estos pilares se convertirán en una parte natural de tu estilo de vida en tu camino hacia una vida con propósito. Los pilares del Método Vive Tu Verdad son los siguientes:

1. **Despertar**
2. **Descubrir**
3. **Visualizar**
4. **Manifestar**
5. **Apreciar**

En los próximos meses, junto con nuestra comunidad en línea, exploraremos estos pilares a profundidad. Por ahora, aquí hay una descripción general para estimular tu despertar.

Pero antes de que podamos empezar con los pasos que conforman este proceso de transformación, primero debemos definir, qué tipo de vida y carrera quieres crear para ti. Qué es aquello que te va a hacer sentir que estás viviendo tu verdad?

**"Mi vida es buena porque decidí que fuera de esa manera, no porque me la hayan dado de esta manera."**



# Un Poco de Historia *por Vielka*

Muchas personas no se sienten felices u optimistas de sus posibilidades de éxito en la vida porque no gustan de si mismas, no aceptan su derecho a la felicidad y rechazan la idea misma de que son dignas de éxito.

Durante muchos años, ¡esa fui yo! ¡Es cierto! Hace unos pocos años yo era un completo desastre! Estaba abrumada por la ansiedad y un estado de ánimo oscuro y depresivo. Estas suposiciones y actitudes sombrías internas de indignidad y vergüenza, aunque en su mayoría inconscientes, impactaron todos los aspectos de mi vida.

Como muchas otras personas, pensé erróneamente que las soluciones a mi angustia existían fuera de mí misma. Había negado y desconfiado de mi propia intuición durante tanto tiempo, que tuve que buscar orientación en los demás.

La elección que tomé fue seguir los pasos de la mayoría de las personas que veía a mi alrededor - como una niña pequeña (¡o una oveja!) Cuáles son las consecuencias de seguir ciegamente a las masas?

Aprendí de primera mano que cuando negamos quiénes somos y seguimos los dictados de los demás, nos desviamos de nuestro destino y suprimimos nuestros deseos internos y nuestra guía innata.

**"Puedes creer en ti misma. Puedes decir sí a tus sueños, puedes ser tu misma hoy. Deja de esperar que el mundo de te permiso para hacerlo."**



# Continuación...

Poco a poco, esta supresión debilita la influencia del verdadero yo. Las partes perdidas o heridas del yo causan un tipo de dolor de alma, un dolor que se transmite a nuestros cuerpos.

Experimentamos enfermedad, tristeza e insatisfacción general con la vida, que luego se filtra en todos a nuestro alrededor y en el mundo que nos rodea.

Estaba buscando alivio y, en última instancia, tuve que aprender a mirarme a mí misma. Cuando tuve a mi hijo me di cuenta de que no solo valía la pena para mi bienestar personal que yo fuera feliz y completa, sino que era imperativo que modelara y transmitiera ese estado de bienestar a mi hijo y al mundo en general, comenzando en casa.

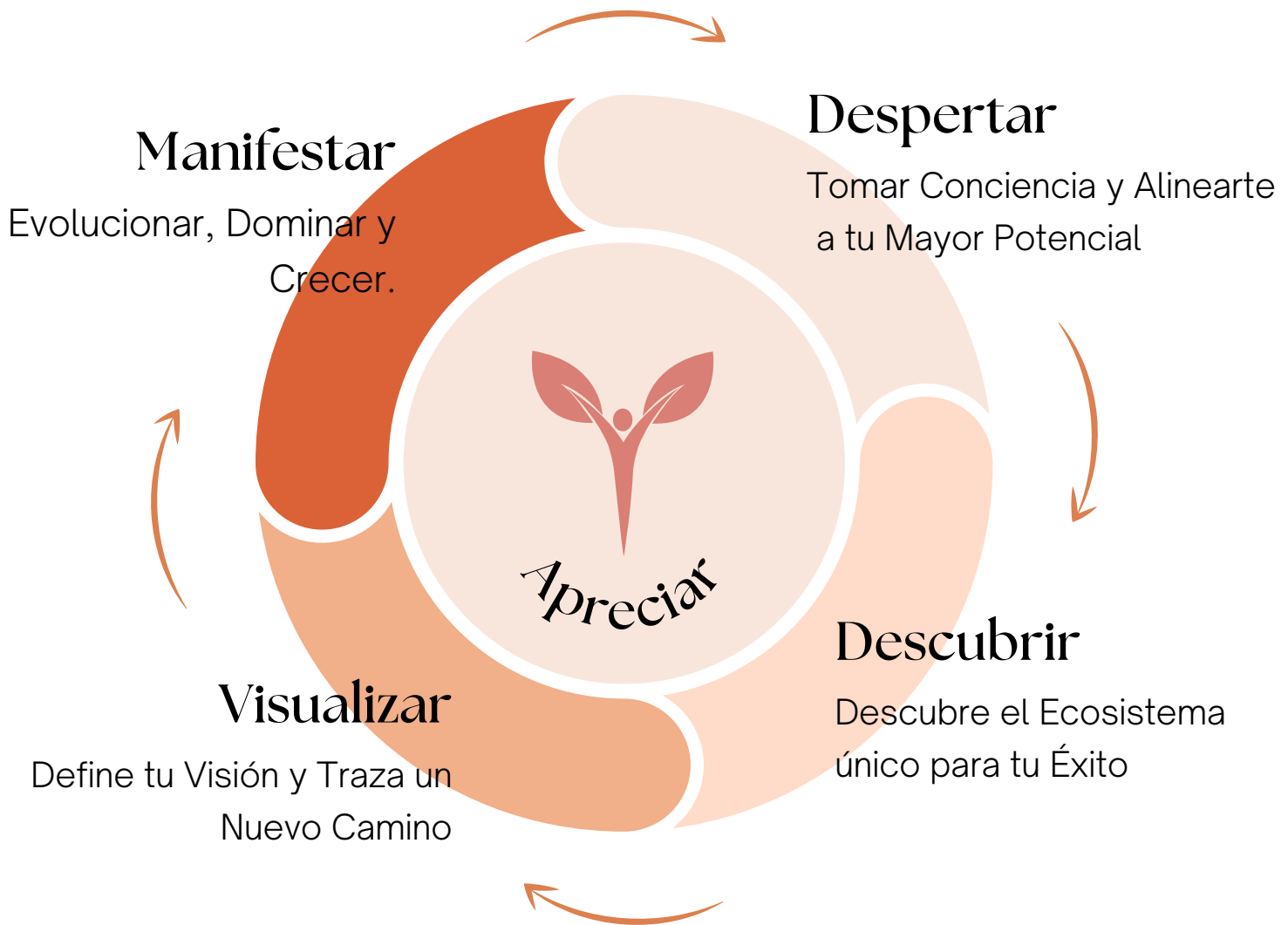
Aceptar mi verdadera naturaleza me permitió tener la libertad para expresar mis talentos, habilidades y fortalezas únicas, y es por esa razón que deseo ayudar a más mujeres a experimentar bienestar, también.

Así que voy a dejarte saber el proceso de transformación... porque tal vez en este momento estás en esa situación en la que realmente estás decidiendo qué quieres de la vida, y sé lo confuso que puede ser.

**"Estoy SIENDO todo lo que soy y TODO lo que estoy destinada a ser."**



# El Proceso Vive tu Verdad





# Descubrir

## PILAR 2

Implica el autodescubrimiento para identificar los cuatro elementos de tu Ecosistema de Éxito donde experimentas tus mayores niveles de compromiso, excelencia, empoderamiento y autoexpresión. También debes definir el ecosistema (mercado y comunidad) que más te beneficiará y respaldará tu Ecosistema de Éxito.

*Confía en ti Misma*

# Despertar

## PILAR 1

Esta fase implica obtener una nueva comprensión del camino de tu vida y adquirir herramientas de transformación. Reconocer el poder de tus creencias y aprender a aceptarte a ti misma. Estos son los pasos clave para crear un espacio para mayores posibilidades.





# Manifestar

## PILAR 4

En la fase final, comienzas a dar pasos concretos hacia tu nueva vida. Con el tiempo, aprenderás qué partes de tu plan funcionan y qué partes necesitan ajustes. Toma medidas para mantenerte motivada y responsable de lograr tu visión. Para dominar tu Zona de Éxito, cultivas principios del éxito.

*Eres Suficiente*

# Visualizar

## PILAR 3

En la tercera fase de la hoja de ruta, imagina una nueva visión y misión para tu vida, basada en tu Ecosistema de Éxito. Luego identifica la brecha entre dónde te encuentras hoy y tu visión, para crear tus metas, estrategias y un plan de acción que te ayuden a hacer realidad tus sueños.







# Apreciar

## PILAR 5

Cómo puedo apreciar lo que la vida me ofrece mientras vivo mi vida cotidiana? Ahora observa con alegría cómo tu transformación personal toma su curso. A medida que la vida te trae cambio e iluminación, queda claro que AHORA es el momento de apreciar plenamente lo que ES, sin apego.

Allí lo tienes el marco de referencia para finalmente transformar tu vida

*"Vive tu verdad. Expresa tu amor. Comparte tu entusiasmo. Toma acción hacia tus sueños. Haz lo que dices. Baila y canta con tu música"*

*tu turno*

## Ahora vamos a diseñar tu hoja de ruta para que comiences a Vivir tu Verdad

Dedica algo de tiempo a pensar en tu propia vida y en lo que quieres de ella. Cuando estés lista, completa las secciones a continuación.

**DESPERTAR:** Quién eres realmente?

**DESCUBRIR:** Puedes aceptar TODO lo que eres, tal como eres?

**VISUALIZAR:** Imagina una nueva visión para tu vida. Sin pensar en cómo va suceder.

**MANIFESTAR:** Crea una descripción escrita del “YO” que pretendes ser, o tu Ser Ideal.

**AGRADECER:** Aprecia lo que la vida ofrece hoy

*el cambio ahora es notable*

## Manera Antigua vs Manera nueva

Vivir en tu Verdad puede significar muchas cosas diferentes para cada una de nosotras. Ponerlo en palabras puede ser difícil, intuitivamente podrás sentirlo cuando sucede. Sabrás que vives tu verdad cuando entre otras cosas:

### ANTES

Tomabas decisiones basadas en el miedo

Decías si, cuando querías decir que no.

Te daba temor a que te juzgarán mal

Buscabas aprobación o validación de los demás.  
Entregabas tu Poder

Te quejabas de lo difícil que era todo para ti. La vida era dura.

### AHORA

Tomas decisiones basadas en el amor


Cuando dices sí; lo haces de acuerdo a tus valores

Das más importancia a tu auto expresión

Haces las cosas que deseas hacer por ti, no por los demás. Accedes a tu Poder

Estás contenta con tu trabajo, tu vida hogareña.  
La vida es buena!

VS



Solo escribiendo nuestra  
propia historia somos  
capaces de vivir nuestras  
vidas

# La vida de tus sueños te esta esperando



Si disfrutaste de este recurso y proceso por favor asegúrate de seguirnos en Instagram [@vietuverdad](https://www.instagram.com/vietuverdad) para obtener dosis regulares de inspiración para crear la vida que amas. Por tu éxito! Con amor y gratitud, Vielka

"Una decisión que hayas tomado en el pasado no define tu futuro. Está bien cambiar de opinión. Esta bien corregir. Está bien empezar de nuevo."

Vielka Bis

Mindset Coach  
[vivetuverdad.com](http://vivetuverdad.com)



Hoy es el primer día del resto de tu vida!

[vivetuverdad.com](http://vivetuverdad.com)

[hello@vivetuverdad.com](mailto:hello@vivetuverdad.com)

# Muchas Gracias

Estoy muy emocionada de continuar trabajando contigo, comunícate para obtener más información.

Mi compromiso es ayudarte en tu camino hacia el amor propio, la vida consciente y la independencia definida en tu propios términos, ya sea financiera, emocional, espiritual. Porque cuando estamos alineadas a quien verdaderamente somos, todo comienza a caer en su lugar.

or favor no dudes en enviarme por correo electrónico tus preguntas y comentarios. Además, recuerda que al suscribirte para recibir este reporte, también recibirás email con más consejos y perspectivas sobre cómo vivir tu verdad.

Con mucho amor!

*Vielka Bliss*

Contacto:

[vivetuverdad.com](http://vivetuverdad.com)

[contacto@vivetuverdad.com](mailto:contacto@vivetuverdad.com)

