



# Nacer

EL COMIENZO DE UNA NUEVA HISTORIA

**WorkBook No.1**

Propósito



*“Observa todo lo que has aprendido y agradece por cada experiencia que te trajo hasta este preciso momento...  
El momento de renacer”*



## ¿QUÉ ES PIM BIENESTAR?

---

*La consciencia de nosotros mismos es el camino hacia el equilibrio y la evolución.*

Nuestro propósito es acompañarte en la búsqueda del bienestar y el equilibrio, brindándote herramientas para la transformación personal y el cumplimiento de tus metas y sueños a través de nuestros tres pilares:

**Presencia:** El lugar en tiempo espacio donde te encuentras hoy.

**Intención:** El lugar en tiempo espacio a dónde quieres llegar o quién quieres llegar a SER.

**Movimiento:** Los pasos que darás en dicho camino.



## ¿CÓMO USAR ESTE WORKBOOK?

---

*Nuestro Reto "Nacer" se compone de 21 meditaciones diarias y un Workbook con ejercicios para poner en práctica los conceptos y afirmaciones que trabajaremos en las meditaciones.*

Queremos que disfrutes este reto y fluyas con el proceso. Por eso, te recomendamos realizar los ejercicios de este Workbook cuando te sientas listo.

Tómate el tiempo necesario para completar cada ejercicio y para reconocer tus avances y tu progreso en este camino hacia el autoconocimiento y la maestría del ser.



## EL PROCESO DE NACER Y RENACER

---

En el inicio del todo, sólo existía la conciencia, el Soy. El Soy fue mucho antes de que existiera el Yo. Era la conciencia pura, aquella que contenía toda la información pero carecía de la sabiduría, que se obtiene únicamente a través de la experiencia. Para poder crear una experiencia,, esta conciencia debió crear un camino, compuesto de un inicio, una mitad y un final. A este camino se le llamó el "Plan"; el Plan de la conciencia en búsqueda de sabiduría...

---

A la acción de crear el camino de la vida se le dio el nombre de **GESTAR**. Al gestar, la energía se une para ordenar y diseñar cada una de las experiencias de la vida. Igual que sucede cuando vamos al mercado y elegimos los alimentos que nos gustaría comer, antes de venir al mundo, a nuestras almas también se les permitió elegir nuestro nombre, los lugares, las formas, los encuentros con otras almas y todas las demás experiencias que nos ayudarían a obtener sabiduría en esta vida.

---

Días antes de nacer, como cualquier cambio en la vida, surgen una cantidad de emociones que suben y bajan. En este momento aprendemos el poder de las emociones y cómo estas modelan el estado de nuestra energía. Es momento de creer, de lanzarnos, de arriesgarnos para poder NACER, vivir, experimentar, crecer, integrar y dejar huella en el mundo a través de la sabiduría.

*¡Es hora de un Makeover!*

*Te invitamos a hacer una transformación de vida o de aquellos aspectos que necesitas renovar en tu Ser, con la ayuda de poderosas herramientas que estás a punto de descubrir.*



# ¿POR QUÉ ES NECESARIO NACER O RENACER?

---

Tal vez te ha sucedido que a veces te levantas sin motivación, con la sensación de que no encuentras tu lugar en el mundo, o sientes que en tu vida hay algo que te molesta y quieres cambiar; tal vez quieres ser más feliz y no sabes cómo o simplemente quieres acercarte cada día a la mejor versión de ti mismo.

Todas estas emociones suelen aparecer como una señal de que algo en nuestro Ser necesita morir o trascender para que renazca una nueva versión de nosotros mismos, así como un vaso que se ha ido llenando con agua y en la medida en que pasa el tiempo, el agua va perdiendo su brillo. Entonces, es necesario vaciarlo para renovar su contenido.

A continuación, te compartimos el paso a paso, con algunas herramientas creadas y utilizadas por nuestra fundadora Pilar Ibañez, quien escribió su libro En Rem Fuego como una forma de sanar su ser y volver a nacer, todo a partir de la historia de vida.

Haz pensando cual es la historia de tu vida que te has contado a ti mismo y a los demás. Cuentas tu historia desde la victimización, culpa, miedo, rabia, o desde el empoderamiento de tu ser a través de tu alma.

*A continuación, pondremos en práctica varias herramientas creadas por nuestra fundadora, Pilar Ibañez, que nos servirán para transformar nuestra realidad en 3 pasos:*

- 1 . TU HISTORIA DE VIDA
- 2 . EL PERSONAJE QUE TE GUSTARÍA SER
- 3 . CREAR UNA NUEVA HISTORIA



## Paso 1

# TU HISTORIA DE VIDA

---

*¿Has pensado cuál es la historia de vida que te has contado a ti mismo y a los demás?*

Así es, todo el tiempo contamos nuestra historia, y a menudo lo hacemos de forma inconsciente. Por eso, es importante identificar las emociones que se hacen presentes, como la culpa, el miedo, la rabia, la alegría o la paz, así como el rol que jugamos dentro de la historia (el héroe, la víctima, el redentor, el conciliador, etc.)

---

**De este modo, comenzaremos por reconocer nuestra historia personal como el primer paso hacia el empoderamiento de nuestro Ser a través del lenguaje del alma.**

---

A continuación, escribirás tu historia de vida como si escribieras una obra literaria o una película, en la cual se destacan, a través de una línea de tiempo, los hechos, los personajes y los aprendizajes que han marcado la historia del protagonista, que eres tú.

Para facilitar este ejercicio, te invitamos a responder un **Cuestionario de Autoconocimiento** que te ayudará a construir el perfil de tu personaje principal, y después, podrás construir un **Cronograma de Vida** para identificar los aspectos clave de tu historia.



## Ejercicio 1: Cuestionario de Autoconocimiento

---

 20 - 30 min

Encuentra un sitio cómodo y tranquilo en el que puedas escribir sin distracciones y responde las siguientes preguntas:

(Tómate el tiempo necesario para reflexionar sobre cada una de ellas)

1. ¿Quién creo que SOY?
2. ¿Cómo me llamo? ¿Por qué me llamo así?
3. ¿Qué papel he jugado en mi historia de vida? (protagonista, actor de reparto o secundario, extra, espectador...)
4. ¿Me gusta mi vida ahora?
5. ¿Cuáles son los pensamientos recurrentes sobre mi vida?
6. ¿Qué aspectos me gusta destacar cuando hablo sobre mi vida?
7. ¿Cuáles son mis mayores sueños?
8. ¿Qué solía soñar cuando era pequeño?
9. ¿Cómo describiría mi personalidad? (3 palabras)
10. ¿Cómo me describirían mis amigos? (3 palabras)
11. ¿Cómo me describirían mis compañeros del trabajo? (3 palabras)
12. ¿Cómo me describiría mi familia? (3 palabras)



13. ¿Cómo me describo físicamente?
14. ¿Cómo me siento conmigo mismo?
15. ¿Cómo actúo cuando estoy de mal humor?
16. ¿Cómo actúo cuando estoy de mal humor?
17. ¿Cómo actúo cuando estoy de buen humor?
18. ¿Qué tipo de ropa me gusta vestir?
19. ¿Por qué lado de la cama me gusta levantarme?
20. ¿Qué es lo primero que hago al levantarme?
21. Si yo fuera un actor/actriz o personaje famoso, ¿Quién sería y por qué?
22. Si mi vida fuera una película o un libro que ya existe, ¿Cuál sería?
23. ¿Cuál es mi color favorito y por qué?
24. ¿Qué me gusta comer? ¿Por qué como lo que como?
25. ¿Cuáles son los alimentos que nunca faltan en mi cocina?
26. ¿Cuál es mi olor? ¿Cuál es mi perfume? ¿Por qué?

*¡Has terminado de crear a tu personaje principal!  
Ahora vamos a profundizar un poco sobre tu historia personal  
para crear un relato de vida que refleje los momentos de mayor  
felicidad, evolución y aprendizaje.*



## Ejercicio 2: Cronograma de Vida

🕒 20 - 30 min

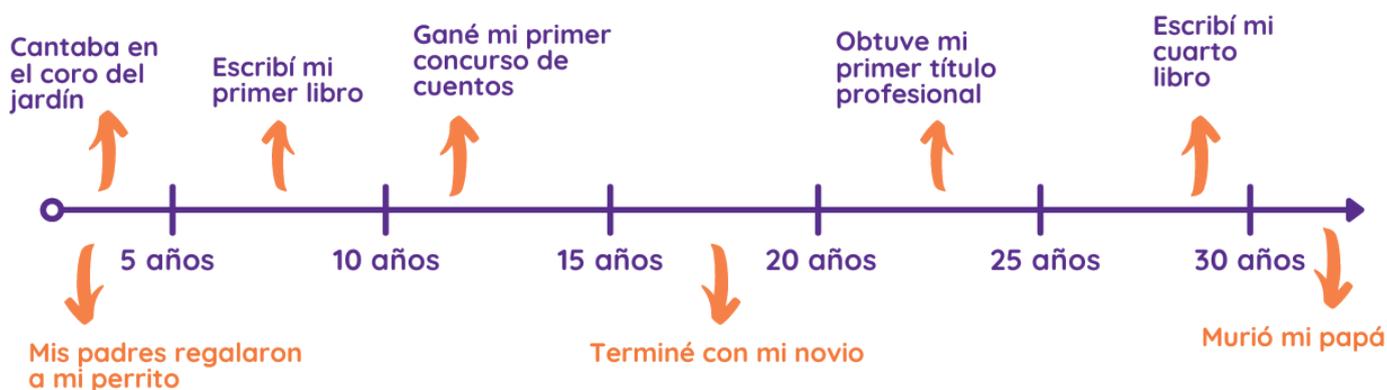
El Cronograma de Vida es una herramienta que nos ayuda a observar nuestra vida en una línea de tiempo, desde el punto de vista de la tierra, es decir, de forma lineal. Esta herramienta es tomada del libro “La Práctica de la Felicidad” escrito por nuestra fundadora, Pilar Ibañez.

1. Dibuja una línea de tiempo
2. Divide la línea en períodos de tiempo de forma cronológica desde que naciste hasta el presente (te recomendamos períodos de 5 años)
3. Encima de la línea de tiempo, menciona todos aquellos instantes en los que te has sentido muy feliz o celebras la vida por algo bueno que te ocurrió.
4. Debajo de la línea de tiempo, menciona aquellos momentos que por el contrario, fueron duros, difíciles o en los que sucedió algo que recuerdas con dolor.

*Mientras más hechos e instantes recuerdes y pongas en tu Cronograma de Vida, más fácil será trascenderlos.*

Observa el ejemplo:

### - MOMENTOS FELICES -



### - MOMENTOS DE APRENDIZAJE -



## Ejercicio 3: Escribe tu historia

🕒 45 min

Es momento de integrar toda la información que obtuviste en los ejercicios 1 y 2 para escribir la historia de tu vida.

Para facilitar el ejercicio, te recomendamos:

- Divide la estructura de tu historia en:
  - Introducción o inicio
  - Desarrollo o enlace
  - Conclusión o fin
- Tómate el tiempo para describir a tu personaje principal según aquello que aprendiste sobre ti en el Cuestionario de Vida. (Deja los juicios a un lado y honra las cualidades y defectos de tu personaje tal como lo haría un escritor)
- Destaca aquellos personajes y experiencias que marcaron las decisiones, los aprendizajes y los logros de la vida de tu protagonista.
- Destaca también las áreas de la vida que tu personaje principal vino a trabajar en esta vida (propósito, familia, relaciones, cuerpo...)
- Escribe toda la historia en primera persona.

### Ejemplo:

Mi nombre es Pilar y desde que tengo memoria he tenido las peores relaciones de pareja. Creo que a estas alturas ya tengo un doctorado en idiotas...

*Recuerda: mientras más hechos recuerdes e incluyas en tu historia, más fácil será trascenderlos.*









## Paso 2

# EL PERSONAJE QUE QUIERES SER

---

*Ahora que recuerdas muy bien quién has sido y aceptas tu historia tal y como ha sucedido, es tiempo de RENACER desde una nueva perspectiva*

El cambio es nuestro **estado natural**. Sin embargo, muchas veces nos aferramos a nuestros **patrones emocionales y de comportamiento** porque creemos que ellos nos definen y que al cambiarlos, dejaremos de ser nosotros mismos.

---

El miedo a lo desconocido nos impide soltar el control y aceptar que como seres humanos, nos encontramos en permanente evolución y tenemos en nuestras manos el poder de crear diferentes realidades. Ahora es el momento de que elijas la realidad que quieres crear para tu vida; la nueva historia que quieres contar sobre ti mismo.

---

En el siguiente ejercicio, regresaremos al pasado para observarlo desde una nueva perspectiva y construir desde allí, un nuevo personaje que protagonizará tu historia durante el nuevo ciclo que estás a punto de comenzar.



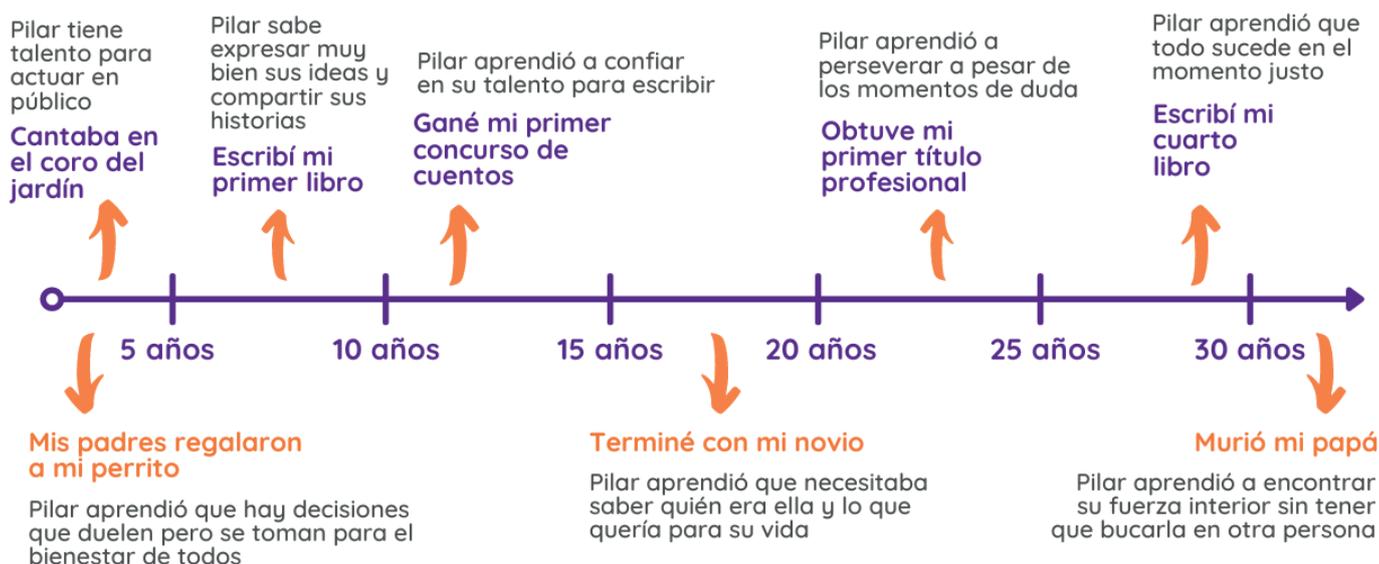
## Ejercicio 4: Renacer

🕒 30 min

Es el momento de darle un giro a tu historia. En este ejercicio vas a crear un nuevo personaje con todas las características que desearías que tuviera para vivir la vida de tus sueños.

1. Cierra tus ojos e imagina por unos minutos al personaje que desearías ser a partir de hoy; la mejor versión de ti mismo.
2. Regresa al Cuestionario del Ejercicio 1 y modifica todas las respuestas que ya no sean acordes con tu nuevo personaje o con tu nueva perspectiva. Tómate el tiempo para responder de forma detallada las preguntas sobre aquellos aspectos o áreas que deseas cambiar.
3. Por último, regresa al Cronograma de Vida, y encima de cada uno de los momentos felices y momentos de aprendizaje que marcaste en la línea del tiempo, escribe cuál es el aprendizaje que tomaría tu nuevo personaje de esas experiencias. Escríbelo en tercera persona como se muestra en el ejemplo:

### - MOMENTOS FELICES -



### - MOMENTOS DE APRENDIZAJE -

*Observa todo lo que has aprendido y agradece por cada experiencia que te trajo hasta este preciso momento... El momento de renacer”*



## Paso 3

# CREA TU NUEVA HISTORIA

---

*Las palabras sanan, crean o destruyen. Es momento de transformar tu historia a través de las palabras.*

En este último paso, reescribirás tu historia de vida según las características de tu nuevo personaje; una versión de ti más empoderada y fuerte, que aprendió mucho de la vida y está listo para mostrar su verdadera luz.

### Ejercicio 5: Rescribe tu historia

---

 30 min

Lleno de gratitud por todo lo que has aprendido y con la certeza de que tienes en tus manos el poder de cambiar tu realidad, vas a reescribir tu Historia de Vida teniendo en cuenta las siguientes condiciones:

- Escribe en tercera persona y de forma objetiva.
- Cuenta en tu historia cómo es ese nuevo personaje y narrarás los hechos difíciles o dolorosos como se escriben las historias de los superhéroes, quienes se han enfrentado a muchos obstáculos para conocer su sombra y renacer desde la luz.

#### Ejemplo:

Había una vez una mujer empoderada y resiliente,  
que tenía un propósito supremo...