



Reto *pim*

Tu voz interior

21 días para hallar
tu propio mantra

WorkBook No.2

Relaciones



"Tu voz es el fiel reflejo de quien estás siendo:
una herramienta de diseño único y uno de los
conectores más poderosos del planeta.
A través de ella puedes empezar a manifestar
todo lo que deseas en tu vida "

Sobre las autoras



Dalila Rocchia

Maga alquímica de la voz, Terapeuta del canto, Coach vocal y coach ontológico profesional. Dedicó su vida a inspirar a las personas a que descubran una nueva manera más amorosa y consciente de relacionarse con su voz y a desatar toda la alquimia de sus voces.



Pilar Ibáñez

Fundadora de PIM Bienestar. Conferencista, autora y consultora en Bienestar y Felicidad Organizacional. Mentor coach en temas de propósito, felicidad, desarrollo y crecimiento personal, profesional, y meditación.



¿Cómo usar este Workbook?



Nuestro Reto se compone de 21 meditaciones diarias y un Workbook con ejercicios, para poner en práctica los conceptos y afirmaciones que allí se trabajan.

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.



La voz interior



A veces en la vida escuchamos decir a las personas que cantan bien pero se escucha mal, o que solo cantan bien en la ducha. Pero no se trata de que cantemos bien o mal, sino más bien de la percepción que tenemos de nuestra voz interior.

Con este workbook queremos brindarte diferentes herramientas para que superes el miedo a hablar. a escucharte y a soñar. Aprenderás a escuchar tu propio ritmo. que es tu corazón. y así mismo. aprenderás a crear tu propio mantra.

Si cierras los ojos y te enfocas en el corazón, te darás cuenta de que **todos tenemos una música interna, un ritmo.** Este ritmo está marcado por nuestro corazón y desde allí se produce la **voz interior.** Aunque a veces esa voz se bloquea cuando pasa por la mente o el EGO, que está lleno de creencias y paradigmas, descubrirás que al **conectar con tu corazón, la voz interior que saldrá de ti, siempre estará llena de Armonía.**

Afinemos conceptos



El ritmo interno:

El ritmo que marca tu corazón, es decir, tu intuición, más allá del tiempo y el espacio en el que te encuentres.

Voz interior:

La voz que proviene del corazón/intuición. No se escucha en el pensamiento; se siente y se experimenta.

Afinación:

Es aquello con lo que conectas al momento de usar tu voz.

El mantra propio:

Somos creadores. Nuestro mantra o sonido interno, es aquel que nos recuerda nuestra esencia. Es un llamado a reclamar nuestro poder interior.

Ejercicio 1

Escuchar tu Voz Interior

Busca un lugar tranquilo y tómate el tiempo necesario para responder las siguientes preguntas. Procura responderlas todas sin distraerte y sin pensar. Escribe lo primero que venga a ti, escuchando a tus sentidos más que a tu mente.



1. ¿Cómo defines la relación que tienes con tu voz?

2. ¿Cómo se formó esa relación con tu voz? ¿Desde cuándo?
¿Por qué razón?

Ejercicio 2

Sobre la Energía de tu Voz

La respiración es el milagro que nos proporciona nuestra energía vital o interna. ¿Te has preguntado qué tan consciente eres de este proceso y cómo lo usas para manejar tu energía?



1. Describe cómo percibes tu respiración la mayoría del tiempo

2. ¿En qué aspectos de tu vida crees que podrías crear más apertura?

3. ¿Alguna vez le has tenido miedo a dejar de respirar?

Ejercicio 3

Crear tu Mantra Propio

El mantra propio sirve para hacer un llamado a la versión más pura de ti mismo, con el fin de vencer los bloqueos generados a través de creencias y paradigmas de la mente.



1. Escribe tu nombre completo

2. Si eliminas las consonantes y te quedas solamente con las vocales, ¿Cuál es el resultado?

¡ Este sonido es tu mantra propio!

3. Ahora que tienes tu mantra propio, te invitamos a meditar con este sonido. Inhala y cántalo repetidas veces durante un tiempo determinado. Siente todo lo que ocurre en tu cuerpo y en tu interior. ¿Cómo te sentiste con este ejercicio?

Cómo usar tu mantra propio



- Usa tu mantra propio para llamarte a ti misma cuando necesites volver a la esencia o empoderarte.
- Úsalo para elevar tu vibración.
- Úsalo para empoderarte en un momento de estrés, desaliento o miedo.
- Úsalo cuando dudes de ti mismo, de tu poder y tus capacidades.
- Úsalo para construir nuevos mantras que te conecten con tus sueños y con la energía positiva.
- Úsalo cuando necesites una respuesta o claridad frente a una situación y escucha atentamente a tu corazón.
- Úsalo para cantar y expresar tus emociones.

¡Excelente trabajo!

Estamos felices de seguir acompañándote en el camino hacia el autoconocimiento y la transformación personal.

Hemos llegado al final...

Pero el camino continúa!

Te esperamos en el siguiente
Reto Pim.



www.pimbienestar.org