

Cómo mejorar los **4 Pilares:** de tu vida:

SALUD, DINERO, AMOR Y TIEMPO.



No estás viendo problemas sueltos. Estás viendo una vida que intenta orientarse.

Cuaderno de trabajo



ANTES DE COMENZAR

¡Bienvenido a este Taller!

Este cuaderno está pensado para acompañarte durante el taller. Antes de comenzar, quiero darte algunas indicaciones breves para establecer el contexto de uso y trabajo de este cuaderno.

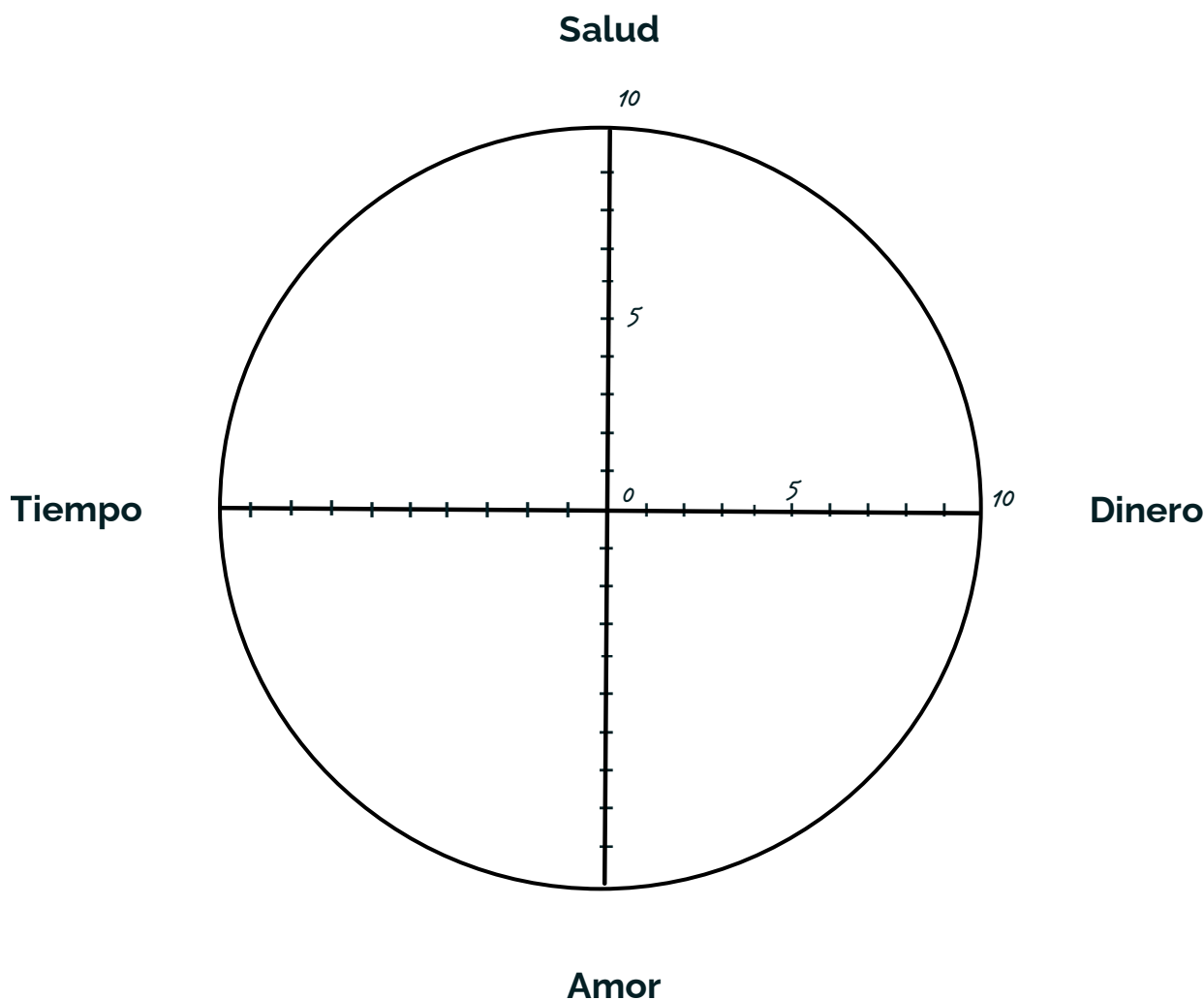
Sobre el uso de este cuaderno

1. No hace falta hacerlo perfecto. Esto no es un examen ni venimos a juzgarnos ni a exigirnos. Cero agobios, por favor.
2. No hace falta entenderlo todo, el inconsciente y sus contenidos tienen sus misterios. No todo es posible llevarlo a la razón.
3. Vive el Taller con gusto y honestidad. No sufras si te despistas en algún momento o te ves confrontado con una realidad.
4. Esto es formación, no terapia. Si tienes base para observarte, este cuaderno puede darte mucha claridad. Si ahora mismo sientes que algún tema te abrumba o te desborda, mi consejo más honesto es que busques un apoyo profesional para transitar el asunto en cuestión.

Laureano Pérez

Ejercicio – La rueda

Sigue las indicaciones de Laureano para puntuar tus pilares de 1 a 10

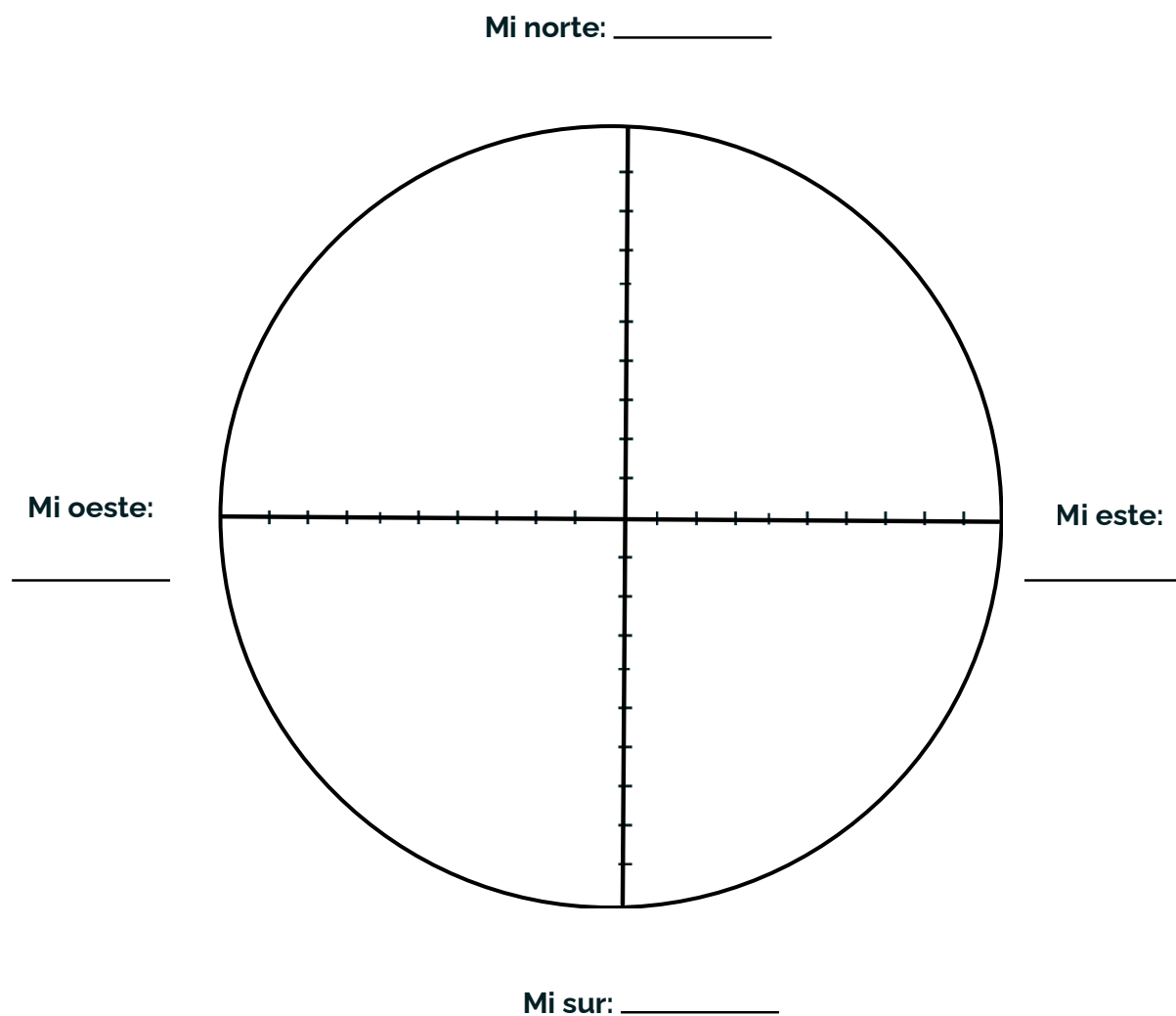


Guía para Puntuación:

- 0 a 2:** Tengo todo el trabajo del mundo por hacer en este pilar
- 2 a 4:** Me queda aún mucho por mejorar, aunque ya he comenzado mi trabajo sobre él
- 4 a 5:** Estoy a punto de colocar este pilar
- 5 a 6:** Considero que apruebo este pilar, aunque raspado.
- 6 a 8:** He trabajado mucho sobre él y lo cierto es que me empieza a ir bien.
- 8 a 10:** Estoy feliz con mis resultados actuales y futuros en este pilar.

Ejercicio – Mis puntos **cardinales**

Sigue las indicaciones de Laureano para recolocar tus pilares.



Primeras Reflexiones:

¿Qué te ha sorprendido?

¿Qué área pensabas que estaba peor y cuál está mas baja de lo que quisieras reconocer?

¿Qué área llevas más tiempo evitando mirar?

¿Hay algo que sientas ya que puedas hacer?

El Sur

¿Qué está pasando realmente en esa área en 1 frase? Sé sincero

¿Qué se repite o qué llevas tiempo intentando arreglar sin conseguirlo?

¿ Qué emoción aparece más ahí?

Completa: Si consiguiera solucionar esto, entonces en mi vida...

Las 5 ideas madre del taller

1 Salud, dinero, amor y tiempo son visibles y _____

2 No funcionan por _____

3 Hoy no vamos a mirar el relato que _____

sino el estado _____

4 Tu vida _____ refleja algo que ocurre en tu _____

5 El sur de tu brújula no es _____ es la _____

SALUD

Energía, vitalidad, descanso, ritmo, presencia

¿Cómo vivo este pilar? Hoy

Mi nivel de energía _____

Cuando mi cuerpo habla, yo suelo _____

Lo que más normalizo aquí es _____

Lo que más me cuesta es _____

Mi relación actual con la salud se parece más a _____

¿Dónde estoy y adonde voy? Mi transición

Estoy hoy en _____

Mi siguiente nivel sería _____

Lo que necesito dejar de hacer es _____

¿Qué me llevo de este pilar?

Mi primer gesto concreto para subir de nivel es

DINERO

Valor, intercambio, merecimiento, estructura

¿Cómo vivo este pilar? Hoy

Mi riqueza _____

Cuando pienso en dinero, suelo sentir _____

Lo que más me cuesta es _____

Mi relación actual con el dinero se parece más a _____

¿Dónde estoy y adonde voy? Mi transición

Estoy hoy en _____

Mi siguiente nivel sería _____

Lo que necesito mirar con verdad es _____

¿Qué me llevo de este pilar?

Mi primer gesto concreto para subir de nivel es

AMOR

Relaciones, intimidad, elección, verdad

¿Cómo vivo este pilar? Hoy

Mis relaciones _____

En mis relaciones, me suele pasar que _____

Lo que más me cuesta reconocer aquí es _____

Mi forma actual de amar se parece más a _____

¿Dónde estoy y adonde voy? Mi transición

Estoy hoy en _____

Mi siguiente nivel sería _____

Lo que necesito dejar de idealizar o evitar es _____

¿Qué me llevo de este pilar?

Mi primer gesto concreto para subir de nivel es

TIEMPO

Ritmo, dirección, prioridad, espacio

¿Cómo vivo este pilar? Hoy

Mi tiempo _____

Lo que más me persigue en mi agenda es _____

Lo que más confundo aquí es _____

Mi forma actual de vivir el tiempo se parece más a _____

¿Dónde estoy y adonde voy? Mi transición

Estoy hoy en _____

Mi siguiente nivel sería _____

La urgencia que más me estresa es _____

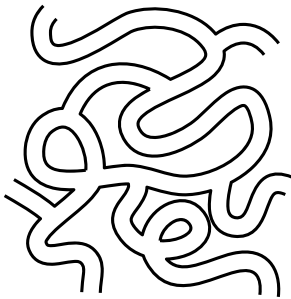
¿Qué me llevo de este pilar?

Mi primer gesto concreto para subir de nivel es

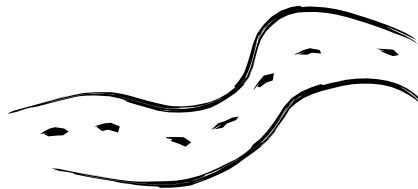
Los Arquetipos

Ahora que has visto todo ¿en que parte del proceso te encuentras? Dibujate en tu etapa celebrando que ahora sabes por donde empezar.

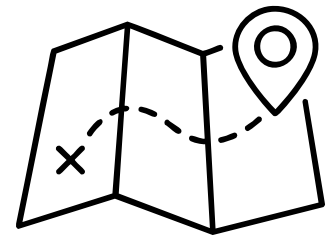
Laberinto



Sendero



Mapa



Resumen para completar de los arquetipos

SALUD

Laberinto

Martir del _____

Sendero

_____ del cuerpo

Mapa

Sobe _____ del _____

DINERO

Laberinto

Sendero

Arte _____ del valor

Mapa

A _____ ecto de la _____

AMOR

Laberinto

_____ o del _____

Sendero

B _____ del amor

Mapa:

Al _____ del _____

TIEMPO

Laberinto

Perseguido por el _____

Sendero

_____ del _____

Mapa

Ma _____ del _____

Los **Arquetipos** en mí hoy

MIS ARQUETIPOS HOY	
SALUD	AMOR
DINERO	TIEMPO

Lo que tienen en común mis 4 pilares

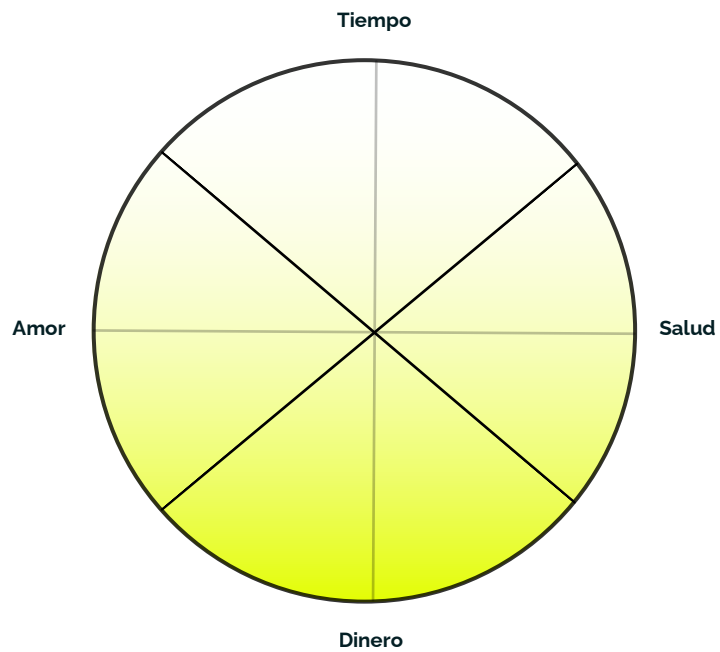
¿Qué patrón veo repetido?

¿Qué área arrastra más al conjunto?

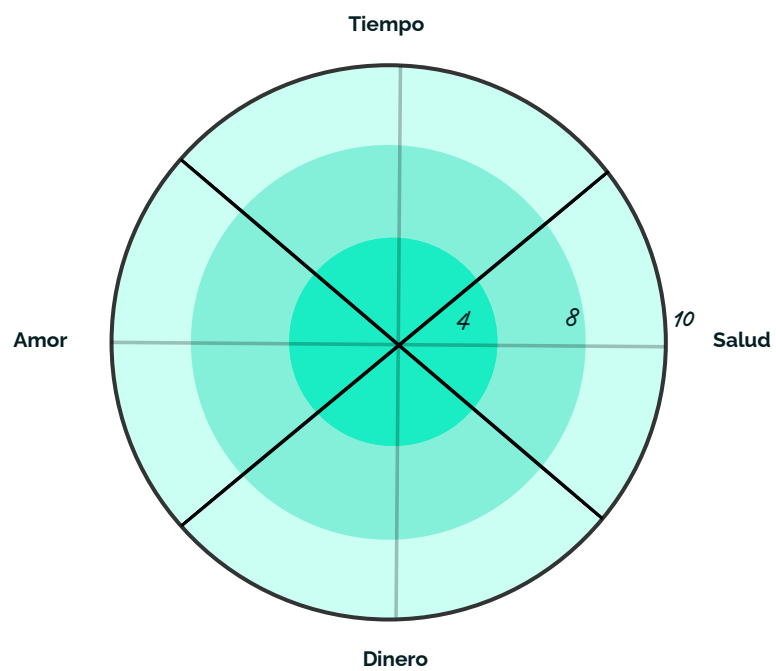
¿Qué me está intentando decir mi vida?

La orientación

Las 4 áreas de la brújula



Los arquetipos en la brújula



Lo que me llevo hoy

SUR

- Mi sur no solo es un problema, es _____
- En él, mi arquetipo: _____
- Mi siguiente paso es: _____

NORTE

- En el Norte _____
- Mi arquetipo ahí _____
- Mi siguiente paso es _____

MI PALABRA es: _____

EL OBJETO que hoy me llevo _____

Lo que empiezo a entender de mí es _____



ESTO ES SOLO EN PRINCIPIO

Hoy has visto la brújula

Has detectado algo con S.

Has visto los personajes que están actuando en tu vida.

Has recibido una pista

Pero esto solo es la superficie

Debajo hay un territorio mucho más profundo... e interesante.

Qué es donde pasan las cosas de verdad.

Si hoy algo te ha hecho clic... no lo dejes aquí.



Laureano Pérez

<< Ser tu mismo no te excluye del mundo, lo incluye en ti >>.
Carl Jung

Si te interesa este contenido, los símbolos, el inconsciente y Jung, te emplazo a que te suscribas a mi newsletter donde cada jueves (con J de Jung) envío un email hablando de estos temas.

[Suscríbete a mi newsletter aquí](#)



Sigeme en [Instagram](#)

Laureano Pérez

Laureanoperez.com