

# INTENTIONS BOOK



BELIEVE • ENJOY • ACHIEVE  
**bea**  
method

# INTRODUCCIÓN



Estoy convencida de que para vivir los sueños hay que trabajarlos, y la primera fase es alinearnos con ellos, imprimirle toda la intención posible, llenarlos de nuestra energía, vibrar con ellos.

La intención es el motor que nos impulsa, pudiéramos decir que es nuestro propio significado de la vida. Cuando hay intención, nuestro ser vibra al unísono con nuestro deseo, es ahí when magic happen!

En mi experiencia, la magia ocurre cuando colocamos una intención detrás de cada meta. Siendo la intención un estado permanente, una llama siempre encendida; mientras que la meta culmina una vez cumplida y es sustituida por una nueva, por lo general más retadora.

So let's do some magic y, a través de ejercicios prácticos, vamos a encontrar esas intenciones que vibran en ti y que quieres descubrir para alimentar a partir del año que comienza.

# ¿CÓMO VIVIR CON INTENCIÓN?

La vida cambia cuando vivimos cada día con intención. Se trata de algo tan sencillo como prestar atención y orientarnos hacia nuestro propósito every single minute, en cada acción pequeña que hagamos. Al escribir un mensaje de texto, al manejar por la ciudad, al hablar con nuestros hijos, al desempeñar nuestras labores, SIEMPRE como si cada acción realizada con intención fuera sumando a una cuenta bancaria con la que podrás acceder, finalmente, a tu SER más elevado.

A veces me funciona pensar que vivir con intención es como manejar un carro que siempre va hacia el norte, las rutas van a cambiar y podrás tomar atajos, pero la dirección, la intención, permanece.

Vivir con intención no es sencillo porque nos acostumbramos erróneamente a pensar en lo inmediato y olvidamos que formamos parte de un todo más amplio, que nuestra propia vida es mucho más grande que las circunstancias diarias.

Si bien es cierto que hay que vivir "aquí y hora" sin ansiedad por el futuro, una intención no debe ser sinónimo de estrés ni de presión, al contrario, se convierte en una motivación auténtica que nace de nuestra raíz para cumplir con aquellos pasos que te llevarán hacia tu realización.

Todos los seres humanos tenemos una misión que cumplir, esa misión es nuestro propósito. Cuando vivimos sin él nos sentimos vacíos, desprovistos de sentido, nos asaltan las dudas sobre nosotros mismos y nos dejamos consumir por la ansiedad. Pero cuando tenemos claro nuestro propósito podemos ir hacia él siguiendo el camino de luces de las intenciones. Así es: las intenciones son las que nos guían hacia lo que queremos SER realmente en la vida. De allí su importancia para nuestro desarrollo personal.

Para vivir con intenciones hace falta enfoque y concentración. Para manifestar una gran intención tu mente debe estar enfocada y clara. Cuando divagas en la nebulosa, difícilmente alcanzas un nivel óptimo de concentración. Con la práctica de la meditación, un arte marcial, yoga, coaching o alguna disciplina espiritual puedes domar al músculo de la mente parlanchina y ganar poco a poco más concentración que se traduzca en una alineación más fluida con tus intenciones.

Cuando una mente está desenfocada tu intención y tus metas serán débiles y no tendrá la energía suficiente para ser manifestadas. Aumenta tu concentración y enfoque cada día, viviendo tus intenciones, empoderándolas con frases, palabras y afirmaciones positivamente poderosas. Entonces tu mente te apoyará para tus pensamientos no divaguen de un lugar a otro.

Una buena intención, cuando la personalizas y la haces tuya, es una chispa que despierta todo el potencial que está en ti, por eso deben ser auténticas, parecerse a ti y a nadie más.

De una buena intención nacen metas desafiantes y sobretodo una energía poderosa de confianza de que lo puedes alcanzar TODO. Haz crecer tus intenciones con pequeñas acciones, logros y gozos diarios, esto te ayudará a mantenerte en la "ruta hacia el norte".

Por último, quisiera aclarar que las intenciones no se refieren a alcanzar un objetivo y listo. Vivir con intención es elegir la vida que deseas vivir acorde a tu esencia, a tu ser más elevado.

El trabajo personal nos invita a sacarle punta a nuestras intenciones hasta llegar a las acciones concretas que nos permitirán alcanzarlas, es decir: las metas.



# LA MAGIA ES INTENCIÓN

En este viaje por la génesis de las intenciones, vamos a trabajar cada uno de los cuerpos de nuestro ser para conectarnos con las intenciones de cada uno y conseguir la integridad. exploremos qué significan cada uno de ellos.

**Cuerpo Físico:** tu intención en este cuerpo debe trabajar alrededor de los estados más concretos de tu vida. La gran pregunta sería ¿Qué quieres tener? desde lo más literal que es con tu cuerpo biológico, hasta lo que menos piensas pero que también pertenece a esta área: prosperidad, belleza, salud, bienes, trabajo, casa, dinero, alimentos, movilidad, territorio, país, ciudad, ejercicio físico, ahorro, objetos.

**Cuerpo Emocional:** ¿Cómo te quieres sentir? esa es la pregunta que debes contestar para trabajar la intención de este cuerpo. Sí, estás leyendo bien, no es con quién quieres relacionarte, es cómo te quieres sentir en tus relaciones. Recuerda que las relaciones van más allá de la pareja amante, son las relaciones con: tu familia, tus amigos, tu equipo de trabajo, tus socios, tus aliados, tus clientes, tu país, tus autoridades, tus maestros, tu tribu y, contigo mismo.

**Cuerpo Mental:** Mentecita, mentecita, acá la pregunta es **¿en qué te quieres**

**enfocar?** Este es uno de los cuerpos que más nos sabotea, así que es importante que identifiques tu intención con precisión. Imagina que tu mente es un lente réflex ¿dónde quieres enfocarlo? ¿dónde quieres la nitidez? Revisa tus paradigmas, creencias, pensamientos positivos, realidad, ilusión, cultura, estudios, viajes, formaciones, prácticas de meditación, idiomas, enseñanzas ancestrales, coaching.

**Cuerpo Espiritual:** es el cuerpo más olvidado sin saber que es el cuerpo que más nos llena, que más fortaleza nos entrega. Respira profundo, cierra los ojos, imagina que lo tienes todo y pregúntate **¿Cómo es tu mundo? y ¿Qué quieres entregar al mundo de todos?.**

**El cuerpo espiritual** es donde reposan nuestras verdades, ciertamente es el cuerpo de la consciencia y el servicio pero ¿cómo entregarnos sin tenernos? Para ello este cuerpo lo dividiremos en dos:

- Tu espíritu: el camino, los maestros, las verdades, las disciplinas, los aprendizajes, el crecimiento personal, la paz espiritual.

- Tu servicio: la huella que quieres dejar en el mundo, el talento que puedes ofrecer a otros, el apoyo que le puedes dar a la sociedad... lo que puedes cambiar en TU pequeña -y a la vez enorme- realidad.

# LAS CUATRO INTENCIONES:

En función de los cuatro cuerpos, definimos las cuatro intenciones

- ✓ Intención, es lo que te mueve (cuerpo físico)
- ✓ Motivación que abre el corazón a lo humano (cuerpo emocional)
- ✓ Determinación que enfoca, inicia la evolución (cuerpo mental)
- ✓ La aspiración noble, que llega de arriba, que nos conecta con el sueño del alma, la aspiración suprema. (cuerpo espiritual)

Cuando tomamos la determinación de activar las cuatro intenciones comenzamos a crear una vida con significado y en ese proceso algo despierta y muere en nosotros para construir un nuevo destino. Desde ese renacer nutrimos un proyecto integral para alcanzar una vida valiosa.

- ✓ La intención está asociada al deseo primordial, emerge de la necesidad auténtica de superación y despertar. Una intención es pura, no tiene idolatría, ni egolatría, no es un capricho, ni un deseo neurótico. La intención nos ayuda a sacar lo mejor de nosotros mismos.
- ✓ La motivación es una necesidad emocional. Es el motor o los motivos que tenemos para actuar, es la gasolina que impulsa a la acción. Tiene efectos en los demás, si nuestra intención es noble va a impactar a los demás positivamente, de esa manera la motivación tiene un sentido más amplio que va más allá de nosotros.
- ✓ La determinación involucra al cuerpo, al corazón y a la mente. Es la intención motivada, la decisión total de lograr algo. No conoce dudas, dramas, negatividad, ni excusas. Cuando tienes determinación no desistes jamás.
- ✓ La aspiración, a diferencia de las tres anteriores, es altruista. Es la que dirige nuestros pensamientos, palabras y actos hacia los demás, hacia el colectivo. Cuando dejas el YO a un lado, los demás son el objeto de la manifestación. Vivir con aspiraciones elevadas despierta al líder interno, permite una entrega equilibrada y armoniosa. Crecemos internamente y servimos a los demás desde el amor propio, con autoestima, sin egoísmos, ni menosprecios.

A continuación, te dejo un ejemplo de los cuatro tipos de intenciones:

- ✓ Tengo la intención de ganar \$1,000,000 al año
- ✓ Tengo la motivación de donar el 10% de ello a una causa noble.
- ✓ Tengo la determinación de que todos los recursos que invierta, que gane y done beneficie a las personas, incluyéndome.
- ✓ Tengo la aspiración de que todas las personas del mundo puedan beneficiarse de la abundancia que desean, necesiten y merecen.

## ¿CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO?

Al final de este libro tendrás un panorama más claro de tus intenciones. Para ello, iremos por partes.

- ✓ **Paso 1.** Define tu objetivo
- ✓ **Paso 2.** Encuentra tus intenciones apoyándote en la energía de los chakras
- ✓ **Paso 3.** Define tus metas por intención

Para seleccionar tu objetivo puedes comenzar haciéndote estas preguntas:

*¿Qué quiero llegar hacer?*

*¿Qué quiero tener?*

*¿Cuánto quiero ganar, ahorrar o invertir?*

*¿Cómo me gustaría manejar mi tiempo?*

*¿Cómo podría mejorar mi calidad de vida tanto en lo personal como en lo profesional?*

*¿Cómo puedo trabajar mi autonomía e independencia más eficientemente?*

*¿Cómo puedo crear un balance entre el trabajo y el descanso?*

Te dejo un ejemplo de **mi objetivo** para el año nuevo.

Ser más feliz, más amable, tolerante y empático en mis relaciones.

### **Paso 2. Encuentra tus intenciones apoyándote en la energía de los chakras**

Una vez definido el objetivo, podrás descubrir las intenciones que te acercarán a él. En el capítulo siguiente harás un viaje por tus 7 chakras y lograrás definir cada intención a nivel físico (deseo primordial), emocional (motivación), mental (determinación) y espiritual

(aspiración). Cuando tienes todo más claro con intenciones que toquen los aspectos de cada chakra, éstas se convertirán en intenciones poderosas y transformadoras. Aquí es el momento donde puedes darle forma a tu visión.

### Paso 3. Trazar las metas

Al tener claras tus intenciones empezarás a preguntarte: ¿Cómo lo harás? ¿Con quién lo harás? ¿Cuándo lo harás? ¿Dónde lo harás? ¿Cuándo empezarás? ¿Quiénes son tus clientes? Es el momento de empezar a trazar el plan de acción con metas concretas

La meta es el seguimiento permanente de un objetivo único hasta que es alcanzado. Una meta sin un plan de acción y un tiempo de realización es solo un sueño. Para cumplir una meta se necesitan varios atributos.

### LAS METAS DEBEN SER:

- ✓ **Específicas:** que sean claras para ti y que sean propias, no deseos de los demás.
- ✓ **Medibles:** tener una fecha, un número, una cantidad o un hecho numérico que te indique que la cumpliste.
- ✓ **Temporales:** debe tener un plazo de cumplimiento establecido.
- ✓ **Alcanzables:** deben ser factibles, realizables y que eso dependa solo de ti.
- ✓ **Divisibles:** que puedan ser divididas en pasos para que tengan una continuidad

Al platearte las metas debes considerar el potencial interno y externo con que cuentas, puedes hacerte las siguientes preguntas para clarificar y darle fortaleza a tu proyecto.

¿Cuáles son tus fortalezas internas, talentos

y dones que puedes poner a disposición de tu meta?

¿Cuál es tu ventaja competitiva?

¿Cuáles son tus recursos externos?  
Contactos, relaciones, mentor, coach.

¿Qué le puedes pedir y a quién?

¿Qué opciones tienes disponibles en tu entorno?

¿Cuáles son tus impedimentos?

¿Qué te falta? ¿Qué necesitas saber?

¿Qué puedes desarrollar?

¿Dónde o cómo lo consigues?

Para apoyarte en esta área puedes pedir en mi web una consulta de coaching

Ahora sí puedes comenzar tu plan, con todos los elementos necesarios para triunfar. Recuerda que tu plan anual puede contener intenciones y metas en diferentes áreas de tu vida: personal, familiar, laboral, comunitaria y espiritual.

Puedes descargar de mi página web [www.beamethod.com](http://www.beamethod.com) la hoja de la flor de la vida para que integres qué significa cada área. Lo interesante es que, a pesar de que todas las áreas son importantes y ameritan de tu atención, siempre hay una en donde pondrás mayor énfasis y cuidado en un momento específico. Trata de hacerte consciente de ello para que puedas lograr un balance entre todas tus intenciones.



## USANDO LOS CENTROS ENERGÉTICOS A TU FAVOR

Primero, define un objetivo en algún área de tu vida: personal, familiar, profesional, espiritual. Escribe tu objetivo y comienza a conectar con cada uno de tus chakras. lee la descripción y el potencial que tiene cada centro energético, respira poniendo tu atención en ese chakra en particular, puedes colocar tus manos en el centro energético que estés trabajando. Apóyate con elementos simbólicos como encender una vela, usar una prenda del color del chakra, un mandala o un cristal.

Si tu objetivo es muy concreto, te recomiendo comenzar por el chakra base y elevar la intención a medida que llegues al coronario. Si por el contrario tu objetivo es más subjetivo, ideal o espiritual comienza por el coronario hasta enraizarlo en el Chakra Base. Ambas rutas son válidas.

Escribe en el tope de tu hoja tu objetivo o deseo primordial. Ya les di el mío como ejemplo: Ser más feliz, más amable, tolerante y empático en mis relaciones. A continuación, en cada chakra les dejé un ejemplo de intenciones y metas que potencian mi objetivo general del año. Son ejemplos generales por lo que los invito a ser mucho más específicos, en especial con sus metas.

En las próximas páginas encontrarás breves descripciones de cada centro energético, ellos serán los guías del viaje de las intenciones. He dejado para ti ejemplos planteados en función de mi objetivo, y espacios para que escribas tus intenciones luego de que profundices en el significado de cada chakra.

Diariamente lee lo que trabaja cada chakra y lo que puede aportar a tu intención. Para familiarizarte mejor con la energía de cada chakra puedes buscar mi eBook **RainbowBook, un viaje por los centros energéticos**.

Define cuatro intenciones por chakra: una intención física, una emocional, una mental y una espiritual.

Cuando no sepas cómo hacer que cada chakra aporte su energía a tu intención, elige las palabras claves que más te llamen la atención del chakra y colócalas en una lista debajo de tu intención. Ahora, elige una de esas palabras y conviértela en una meta que aporte su energía a tu intención

Una vez que tengas tus metas, revísalas y asegúrate de plantearlas en términos concretos y realizables.

 **¿ESTÁN LISTOS? LET'S DO THIS!!!** 



INTUICIÓN  
Visión claridad certeza  
TRANSMUTACIÓN  
transformación RENDICIÓN INTUICIÓN  
COMPRESIÓN VISIÓN

# CHAKRA CORONARIO

## ¿QUÉ TRABAJA EL CHAKRA?

El conocimiento superior, el entendimiento y nuestra conexión con la consciencia cósmica. En este chakra se trabajan la pureza, la conexión con nuestros maestros, la comprensión de la totalidad, la iluminación, todo lo que es sagrado, divino, espiritual y luminoso. Es la puerta hacia la **CONSCIENCIA**.

## ¿QUÉ PUEDE APORTAR A TU INTENCIÓN?

Plenitud, conexión, espiritualidad, servicio, sabiduría, templo, trascender, integralidad, paz, El Todo, misión de vida, iluminación.

- ✓ **Intención física:** tengo la intención de meditar y hacer prácticas espirituales para mantener mi conexión e integridad.
- ✓ **Intención emocional:** tengo la motivación de encontrar la paz en mi corazón y en su ecuanimidad amar y servir a todos los seres vivos.
- ✓ **Intención mental:** tengo la determinación de unificar mi energía masculina y femenina a través de la práctica diaria, atrayendo las cualidades elevadas de ambos arquetipos en pro de mi realización y apoyar ofreciendo mi servicio en el despertar de los demás.
- ✓ **Intención espiritual:** tengo la aspiración de trascender la dualidad para encontrar la unidad con el todo. A través de la entrega, servir a la humanidad, a la naturaleza y a todos sus seres por igual para que todos seamos felices.



INTUICIÓN  
*Visión* claridad certeza *Silencio*  
TRANSMUTACIÓN  
transformación RENDICIÓN INTUICIÓN  
COMPRESIÓN VISIÓN

# CHAKRA CORONARIO

## METAS:

- ✓ Práctica de meditación y trabajo espiritual diario
- ✓ Hacer afirmaciones diarias.
- ✓ Hacer servicio y voluntariado.
- ✓ Trabajar en equipo y unirme a la comunidad u organización donde puede aportar con amor y entrega.
- ✓ Participar en un retiro solitario o con mi pareja, familia o tribu.

Escribe tu objetivo: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Intención física: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Intención emocional: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Intención mental: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Intención espiritual: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Metas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



INTUICIÓN  
*Visión* claridad certeza  
TRANSMUTACIÓN  
transformación RENDICIÓN INTUICIÓN  
COMPRESIÓN VISIÓN

## ¿QUÉ TRABAJA EL CHAKRA?

La transformación, la claridad, la protección, la sensorialidad, la intuición, la visión trascendental. En este chakra superior nuestra vida cambia. Se abren las puertas de la consciencia y activamos una visión que cambia todo lo que percibimos y cómo lo percibimos.

Acá se aloja el poder de la claridad y el tesoro de nuestras verdades.

## ¿QUÉ PUEDE APORTAR A TU INTENCIÓN?

Intuición, claridad, visión, transformación, transmutación, rendición, comprensión, certeza, silencio.

- ✓ **Intención física:** tengo la intención de transformar las energías negativas, producto de mis creencias limitantes, que me separan de los demás, de mi familia, amigos y pareja.
- ✓ **Intención emocional:** tengo la motivación de transmutar el rencor en perdón, la envidia en aceptación, el mí en nos, el caos en certeza, el ruido en silencio.
- ✓ **Intención mental:** tengo la determinación de transformar mis creencias, transmutar mis emociones y ser leal a mi intuición, mis principios y valores más elevados.
- ✓ **Intención espiritual:** aspiro que todos los seres encuentren la claridad y una visión altruista y de servicio humanitario.

CHAKRA VISIÓN



INTUICIÓN  
*Visión* claridad certeza  
TRANSMUTACIÓN  
transformación RENDICIÓN INTUICIÓN  
COMPRESIÓN VISIÓN

## METAS:

- ✓ Buscar un mentor o coach.
- ✓ Hacer terapias de sanación
- ✓ Pertenecer a un grupo de ayuda
- ✓ Hacer entrenamiento físico y emocional
- ✓ Hacer Visualizaciones
- ✓ Conectar con la naturaleza
- ✓ Practicar danza
- ✓ Participar en un maratón

Escribe tu objetivo: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Intención física: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Intención emocional: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Intención mental: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Intención espiritual: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Metas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

CHAKRA VISIÓN



COMUNICACIÓN ASERTIVA

DESPERTAR

Armonía

confianza

creatividad

expresión

afirmación

expresión

escuchar

Arte

CONCIENCIA COLECTIVA

# CHAKRA GARGANTA

## ¿QUÉ TRABAJA EL CHAKRA?

La comunicación asertiva conectada con nuestra esencia logra transmitir de forma perfecta nuestros sentimientos y pensamientos sin la soberbia del intelecto. De este chakra depende en buena parte la manifestación en nuestra vida por su poder de verbalizar.

## ¿QUÉ PUEDE APORTAR A TU INTENCIÓN?

Comunicación asertiva, armonía, confianza, arte, creatividad, expresión, afirmación, conciencia colectiva, despertar, escuchar.

- ✓ **Intención física:** tengo la intención de expresar mis emociones y pensamientos desde la asertividad, poner límites saludables y ser respetuosa escuchando al otro, poniéndome en sus zapatos.
- ✓ **Intención emocional:** tengo la motivación de optar por la paz y la armonía, por la empatía y la comprensión.
- ✓ **Intención mental:** tengo la determinación de escuchar sin reaccionar confiando en mi verdad y en la del otro.
- ✓ **Intención espiritual:** aspiro que los seres puedan expresarse a través de la comunicación verbal, emocional y corporal de manera asertiva respetuosa y amorosa, para que puedan encontrar la justicia, la paz y la conciliación en sus relaciones.



COMUNICACIÓN ASERTIVA

DESPERTAR

Armonía

confianza

creatividad

expresión

afirmación

expresión

escuchar

Arte

CONCIENCIA COLECTIVA

# CHAKRA GARGANTA

## METAS:

- ✓ Afrontar las crisis desde la comunicación sin apego o rechazo.
- ✓ Guardar silencio y conectarme con mi ser primero antes de accionar.
- ✓ Ser más respetuoso, honesto y no guardarme nada.
- ✓ Revisar mi lenguaje corporal, expresiones inconscientes y la
- ✓ negatividad en mis palabras, juicios y proyecciones inconscientes.

Escribe tu objetivo: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Intención física: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Intención emocional: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Intención mental: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Intención espiritual: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Metas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



EMOCIONES SANAS  
*Amor* expansión  
calidez *Perdón*  
expresión dirección  
Balance COMPASIÓN  
CONEXIÓN CON LA NATURALEZA EQUILIBRIO

# CHAKRA CORAZÓN

## ¿QUÉ TRABAJA EL CHAKRA?

Acá reside el amor, la consciencia plena, la decisión trascendental que tomamos con un corazón sano, sabio. Aquí está nuestra dirección, el timón que nos conduce hacia el verdadero destino. El corazón es un chakra muy especial, para mí quizás el más especial, porque es aquí donde chakras superiores e inferiores se unen para conducir nuestra vida desde el equilibrio entre la emoción y el pragmatismo.

## ¿QUÉ PUEDE APORTAR A TU INTENCIÓN?

Emociones sanas, amor, expansión, calidez, conexión con la naturaleza, dirección, balance, equilibrio, compasión, perdón.

- ✓ **Intención física:** tengo la intención de transitar por el camino del medio, sin aversión ni apego, y desde el amor pleno relacionarme con mis seres queridos.
- ✓ **Intención emocional:** tengo la motivación de perdonar y liberar las cadenas que atrapan mi corazón al dolor y al resentimiento. Tengo la motivación de compartir desde la compasión y la aceptación por mí y por los demás.
- ✓ **Intención mental:** tengo la determinación de direccionar y expandir el amor, la calidez y la bondad en todas mis relaciones humanas y con la naturaleza.
- ✓ **Intención espiritual:** tengo la aspiración de que todos los seres encuentren el amor, la compasión y el perdón para encontrarse todos como hermanos. y que la felicidad se expanda en el mundo entero.



EMOCIONES SANAS  
*Amor* expansión  
 expresión *calidez* *Perdón* *Balance*  
 dirección COMPASIÓN EQUILIBRIO  
 CONEXIÓN CON LA NATURALEZA

# CHAKRA CORAZÓN

## METAS:

- ✓ Promover el acercamiento con ....
- ✓ Perdonarme y perdonar a ....
- ✓ Aceptar la diversidad con tolerancia y resiliencia en mi círculo familiar, en mi comunidad, en la sociedad, en mi país.
- ✓ Respirar profunda y consciente a diario por al menos 30 minutos.
- ✓ Pasear al aire libre, tomar el sol, nadar.
- ✓ Hacer posturas de yoga para abrir el corazón.
- ✓ Promover encuentro grupales con mi familia, amigos y vecinos.

Escribe tu objetivo: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Intención física: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Intención emocional: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Intención mental: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Intención espiritual: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Metas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



PODER

VOLUNTAD  
seguridad en nosotros mismos  
Instinto experiencia

Confianza

VOLUNTAD  
ESTRUCTURA

estructura  
PODER  
conocimiento

# CHAKRA PLEXO

## ¿QUÉ TRABAJA EL CHAKRA?

El plexo es el chakra donde reside la voluntad, el poder, la seguridad personal y la capacidad de empoderamiento. Trabajar con él nos permitirá recuperar la confianza, enfrentar los miedos y sentir mayor seguridad en nosotros mismos. Así como también conectarnos con nuestra naturaleza y los instintos.

Desde este chakra podemos trabajar también la sabiduría que nos entrega la experiencia, un valor inquebrantable de estructura para poder evolucionar.

## ¿QUÉ PUEDE APORTAR A TU INTENCIÓN?

Voluntad, poder, seguridad en nosotros mismos, instinto, experiencia, estructura, fortaleza, confianza, conocimiento.

- ✓ **Intención física:** tengo la intención de liberar el miedo a la intimidad, a expresar mis sentimientos y a sentirme vulnerable ante los demás.
- ✓ **Intención emocional:** tengo la motivación y la seguridad en mí mismo para relacionarme con los demás desde el amor, de manera auténtica, respetuosa y honesta.
- ✓ **Intención mental:** tengo la determinación, la voluntad y la confianza de hacer positiva la relación conmigo misma y con los demás.
- ✓ **Intención espiritual:** tengo la aspiración que todos los seres encuentren su poder personal y sigan con todas las fuerzas un camino lleno de consciencia, felicidad y amor.



PODER

VOLUNTAD  
seguridad en nosotros mismos  
Instinto experiencia

Confianza

estructura  
VOLUNTAD  
PODER  
conocimiento  
ESTRUCTURA

## METAS:

- ✓ Conectarme íntimamente y profundamente con mis seres queridos
- ✓ Trabajar la vulnerabilidad como una fuente de inspiración creativa.
- ✓ Trabajar el valor de salir de la zona cómoda.
- ✓ Seguir trabajando en mi conocimiento personal para ganar confianza
- ✓ Mantenerme positiva y motivada a través de afirmaciones y decretos que me empoderen. Hacer yoga y pilates para trabajar mi plexo solar, afirmando la constancia y la voluntad.

Escribe tu objetivo: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Intención física: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Intención emocional: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Intención mental: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Intención espiritual: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Metas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



CREAR  
Placer  
ALEGRÍA  
ABUNDANCIA  
DISFRUTE  
Flexibilidad  
SENSUALIDAD  
FLUIDEZ  
Fertilidad  
disfrute

# CHAKRA VIENTRE

## ¿QUÉ TRABAJA EL CHAKRA?

Estamos en el centro del placer, la creatividad, la fluidez y la flexibilidad, del disfrute y de la aceptación de uno mismo. Es un chakra ligero, fértil. Trabajando con él nos permitiremos fluir, experimentar la alegría de estar vivos y explorar nuestra capacidad de crear.

## ¿QUÉ PUEDE APORTAR A TU INTENCIÓN?

Crear, fertilidad, abundancia, flexibilidad, placer, disfrute, alegría, fluidez, sensualidad.

- ✔ **Intención física:** tengo la intención de conectarme físicamente, a través de los 5 sentidos palpando, escuchando, saboreando, viendo, oliendo al otro. Estar presente 100% para mí, viéndome, escuchándome, sintiéndome, saboreándome, oliéndome. Sólo así puedo estar presente con todo mi ser para el otro.
- ✔ **Intención emocional:** tengo la motivación de sentirme feliz, optimista, abierto a dar y recibir. A conectarme placenteramente con los demás, a fluir.
- ✔ **Intención mental:** tengo la determinación de vivir la relación conmigo misma y los demás desde la flexibilidad, el goce, el placer de compartir y crear relaciones sanas.
- ✔ **Intención espiritual:** tengo la aspiración de que todos los seres despierten sus sentidos desde el merecimiento y experimenten el goce que la vida nos ofrece en abundancia, para, desde allí, ser creadores de una realidad más saludable, más íntima y placentera.



CREAM  
 ALEGRÍA *Placer*  
 ABUNDANCIA  
 DISFRUTE  
 Flexibilidad  
 SENSUALIDAD  
 FLUIDEZ  
 Fertilidad *disfrute*

# CHAKRA VIENTRE

## METAS:

- ✓ Agendar noche romántica con mi pareja
- ✓ Darme baños con esencias.
- ✓ Hacer un doté
- ✓ Tomar más agua
- ✓ Darme masajes regularmente y darle masajes a mi pareja
- ✓ Hacer una comida exótica a mi familia
- ✓ Caminar con mi pareja tomados de la mano, ver una película juntos. escuchar música, cantar juntos, danzar bajo las estrellas.

Escribe tu objetivo: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Intención física: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Intención emocional: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Intención mental: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Intención espiritual: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Metas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



CONCRETAR *Hábito* MOTIVACIÓN *Estabilidad* VIDA  
RAICES *Ambición* VOLUNTAD  
pasión bases deseo sexualidad Realismo RUTINAS

## ¿QUÉ TRABAJA EL CHAKRA?

Está conectado con nuestros instintos básicos, con la raíz, con lo que nos hace sentir vivos, vibrantes. En este chakra se trabaja “la chispa”, la motivación primaria, lo que nos mueve, el deseo primordial.

También hablamos de las bases del ser, los cimientos, lo que nos ancla en la tierra y nos permitirá crecer con estructura, firmeza y estabilidad.

## ¿QUÉ PUEDE APORTAR A TU INTENCIÓN?

Concretar, motivación, raíces, bases, pasión, deseo, estabilidad, vida, sexualidad, realismo, ambición, trabajo, rutinas, hábito.

- ✔ **Intención física:** Tengo la intención de generar relaciones buenas, apasionadas, llenas de vitalidad, positivas. Revitalizar y despertar la relación íntima con mi pareja y elevarla a un nuevo nivel de compenetración. Conectarme con mi sexualidad purificando creencias y traumas en mi chakra base.
- ✔ **Intención emocional:** tengo la motivación de crear hábitos saludables que me llenen de la energía motivadora para crear una base sólida tanto física, emocional, mental y espiritual. Y desde este estado de bienestar enraizarme y encontrar mi identidad y la conexión con mi tribu.
- ✔ **Intención mental:** tengo la determinación de trabajar conmigo y mantener los pies en la tierra para forjar día a día una relación más real y saludable conmigo, con las personas, con mi proyecto de vida y con la naturaleza.
- ✔ **Intención espiritual:** tengo la aspiración de que todos los seres puedan encontrar el amor, la compasión y la armonía en sus vidas y establecer relaciones felices, respetuosas e incluyentes. Para que en cada ser, familia y comunidad prevalezca la paz y el amor.

CHAKRA BASE



CONCRETAR *Hábito* MOTIVACIÓN *Estabilidad* VIDA  
RAICES *Ambición* VOLUNTAD  
pasión bases deseo sexualidad Realismo RUTINAS

## METAS:

- ✓ Sanar mi chakra base de la vergüenza, miedos, creencias y traumas
- ✓ Hacer trabajo tántrico (terapéuticamente hablando)
- ✓ Conocer mis límites y establecerlos de forma saludable
- ✓ Dejar de buscar aceptación y reconocimiento
- ✓ Crear hábitos como ejercicio aerobicos, trotar, hiking
- ✓ Buscar horas de esparcimiento y descanso.
- ✓ Trabajar la tierra a través de la jardinería
- Hacer figuras de cerámica o barro
- Hacerme más consciente de mi sexualidad
- Hacer un plan financiero con mi pareja,
- Planificar bien mi economía desde la abundancia y la equidad

Escribe tu objetivo: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Intención física: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Intención emocional: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Intención mental: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Intención espiritual: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

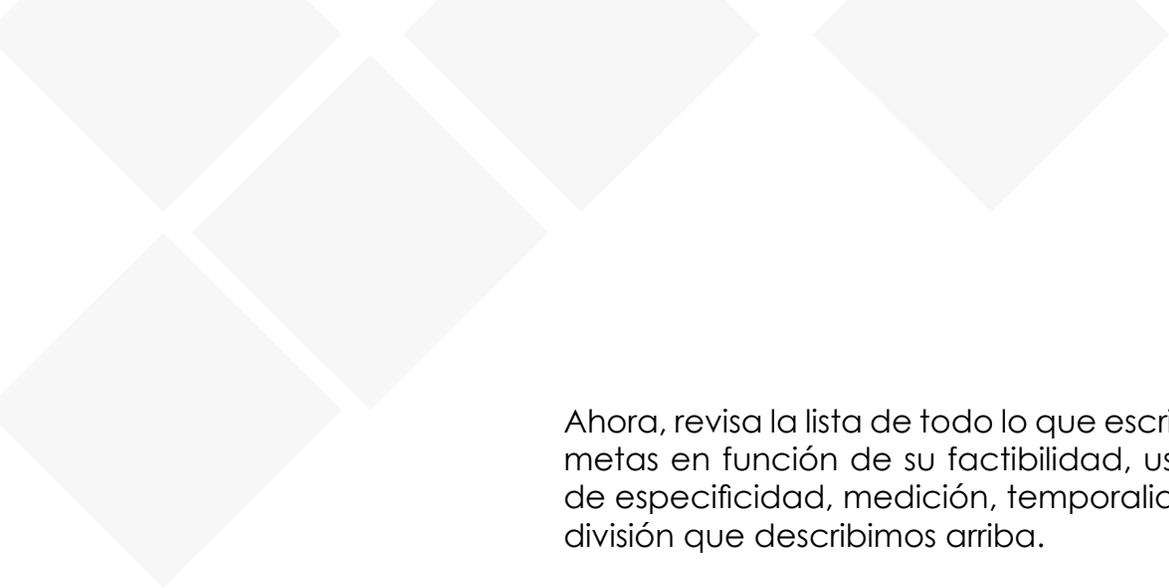
Metas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

CHAKRA BASE



Ahora, revisa la lista de todo lo que escribiste y depura las metas en función de su factibilidad, usando los criterios de especificidad, medición, temporalidad, factibilidad y división que describimos arriba.

Para finalizar, toma tu hoja de la flor de la vida y ubica cada meta en cada prioridad. puedes hacer un mándala o mapa del tesoro con tus metas y usar intenciones como frases poderosas. Ponte creativo.

Puedes postear tu flor de la vida en Instagram y etiquetarme como @Beamethod, también podemos revisarlo juntos en una consulta de coaching y está atento para participar del Seminario de Intenciones que dicto anualmente.

Hemos llegado al final de este viaje. Estoy segura de que con dedicación y método lograrás descubrir tu propósito, definir las intenciones que lo potencien y vivir una vida más plena y feliz.

Con amor,  
Bea.-

