



WORKBOOK DHARMA

Bienvenido a descubrir qué hacer profesionalmente encontrando tu vocación: Dharma

- ✓ Imprime este archivo
- ✓ Organiza y reserva tu espacio para recibir tus clases sin interrupción
- ✓ Destina 20 minutos al día para trabajar en este workbook y las tareas sugeridas.



ME PRESENTO:



Mi nombre es Ma. Fernanda Bueno, estudio Ayurveda desde el año 2000, con Maestros de India, Argentina y Estados Unidos. Fui la promotora de esta medicina en Ecuador invitando junto con hospitales y el apoyo de varias entidades a Escuelas internacionales, convirtiéndome así en pionera del Ayurveda en mi país. Actualmente soy directora y propietaria, educadora y coach védica del centro donde miles de personas que se educan, sostienen, y sanan con estas herramientas. También soy colaboradora del proyecto Mujer a Mujer de Unesco. Para unirte a nuestra comunidad, beneficiarte de nuestros espacios gratuitos y estar al día con este camino de vida sólo debes seguirnos en nuestras redes.



QUÉ ES AYURVEDA?

Es una medicina de autosanación reconocida por la OMS que se conoce como la Ciencia de la Vida. Y sí es una ciencia donde tu camino a cambiar hábitos para el cuerpo o la mente, sanarte, conocerte son un paso a paso que se diseña para que cada herramienta se integre a tu vida cotidiana. Es un camino para comprender la vida y conocer cómo transitarla que incluye romper creencias, identificar tus aprendizajes, herbología, sanar relaciones, desintoxicación, espiritualidad universal, equilibrio de las emociones, mindfulness, manejo de la energía y la inmunidad entre muchos otros temas y uno de ellos la transformación de tu mente.

Nuestros 7 principios te servirá conocerlos para que semana a semana integres uno de ellos en tu vida.

- 1** Nuestro estado natural es el bienestar espiritual, emocional y físico donde nuestro cuerpo tiene la inteligencia de recordarlo.
- 2** Todo lo que está presente en tu vida es una oportunidad de aprendizaje.
- 3** La auto observación y salir de tu zona cómoda son el corazón para tu trascendencia y salud.
- 4** Comprender la relación entre los síntomas de tu cuerpo, las circunstancias de tu vida y tus aprendizajes pendientes nos permite tener paz.
- 5** Los tres ingredientes para la vida feliz y sana son: cuidar nuestra energía vital y nutrir la mente con la información de sabiduría y entrenamiento.
- 6** La naturaleza y sus cinco elementos son nuestros maestros.
- 7** No sabemos nada (la realidad es tan grande que, incluso teniendo herramienta, y sabidurías milenarias compartimos la importancia de mantenernos en humildad y receptivos a comprender la verdad universal con mayor entendimiento.

1. Haz una lista de los talentos que conoces de ti y pregunta a 7 personas más que te conozcan para qué eres bueno? Recuerda que cuentan aspectos que igual no te gusten (lo ideal es que la lista tenga el mismo número tu de años de edad)

2. Haz una lista de las cosas que disfrutas y amas hacer o ser incluso si no eres bueno para eso

3. ¿Cuales son tus zonas únicas?

4. Haz una lista de tus karmas/aprendizajes que vienes a aprender en esta vida

5. Mira cuales son tus zonas únicas e integra a tu dharma a revelar.

6. ¿Qué profesiones , emprendimientos y trabajos te vendrían bien aprender?



Este workbook es tu espacio sagrado de trabajo, no deberás entregarlo a nadie así que puedes escribir y liberar ideas y emociones en él como un diario privado.

NOTAS:

Escribe tus apuntes en esta página:

Quiero agradecerte por aceptar recibir esta información de sabiduría. Para nosotros es importante sembrar conciencia porque sabemos que es la medicina para el mundo. Nos encantaría que hagas el proceso de transformación en nuestra formación de ayurveda o de hábitos en nuestro programa Whole Health, Estudios terapéuticos que tienen una metodología que integra tu cambio en tu vida cotidiana. Si no resuenas con nuestros espacios, te animamos a que busques y te nutras de libros, talleres o caminos que te ofrezcan enseñanzas y herramientas.

Un abrazo,

Fer

Mantente conectado a nuestra comunidad, donde siempre nutrimos tu conciencia, entrenamos y prevenimos a través del sentir del cuerpo y la medicina ayurveda.



@WahAyurveda



@wahayurveda