



WORKBOOK

Bienvenido a conocer tu mente para así saber el camino del cómo transformarla para vivir en paz y apreciar tus aprendizajes.

- ✓ 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 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 de miles de personas que se educan, sostienen, y sanan con estas herramientas y colaboradora del proyecto Mujer a Mujer de Unesco. Para unirse a nuestra comunidad, beneficiarse 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 la 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, imanejo 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.

COMENCEMOS CON TU ENTRENAMIENTO!

Notas/frases que no quiero olvidar:



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.

Me Comprometo a completar este curso en:

- 4 días en dos semanas
- 4 días en 1 mes
- 8 días en un mes

Otro (escribe aquí tu tiempo y días de compromiso)

PRIMER DÍA DE ENTRENAMIENTO

**CONOCE LOS TRES PROGRAMAS DE TU MENTE Y CULTIVA LA
NEUTRALIDAD**

He tomado este entrenamiento por qué

He tomado este entrenamiento para qué (siente la diferencia que existe entre el por qué y el para qué)

**¿Cuál es mi estado actual de salud, estrés, mental, emocional y circunstancial en este momento de mi vida?
Escribe momentos donde abriste los distintos estados mentales**

PROGRAMA	CÓMO SE SIENTE/EMOCIÓN O SÍNTOMA EN EL CUERPO
-----------------	--

**Alta
frecuencia
(SATTVA)**

**MEDIA
frecuencia
(RAJAS)**

**BAJA
Frecuencia
(TAMAS)**

Me comprometo a mirar la vida durante todo un día integrando el principio (*revisa los principios de la introducción de este workbook y elige uno*)

Si tu frecuencia sube tendrás mayor amplitud de la visión de las cosas. Elige un aspecto de tu vida donde te sientas con una perspectiva *tamas*, con estrés, con baja frecuencia escribe cómo se **SIENTE EN TU CUERPO, QUE EMOCIONES TIENES Y QUE PIENSAS DE ESA SITUACIÓN**. Ahora, realiza los pasos para moverte a tu archivo SATTVA y mantente ahí a través de una meditación o revisando los conceptos de sabiduría

Por último, regresa a mirar la situación de frecuencia baja que describiste en el punto anterior y **SIENTE EN TU CUERPO, QUÉ EMOCIONES TIENES Y QUÉ PIENSAS DE ESA SITUACIÓN** ahora apreciando la diferencia.

TAREAS SUGERIDAS

- Estudia cada archivo mental y observalos en tu día a día (información de sabiduría)
- Suspende por 7 días todos los alimentos tamásticos

¡FELICITACIONES HAS COMPLETADO TU PRIMER DÍA DE ENTRENAMIENTO PARA CONOCER TU MENTE

SEGUNDO DIA DE ENTRENAMIENTO: La estructura de nuestra mente y cómo transitarla para sanar

Me comprometo a mirar la vida durante todo un día integrando el principio (revisa los principios de la introducción de este workbook y elige uno)

¿Cuál de tus sentidos es el que más usas?

¿Cómo puedes ver que en tu vida tus sentidos distorsionan la realidad?

Realiza por 5 días la limpieza de tus sentidos y al 4to día escribe qué diferencias aprecias en tu vida

1.

2.

3.

4.

5.

Esta pregunta aplica una vez que hayas realizado la anterior

¿Cómo te sientes al respecto mentalmente, sientes más o menos energía y cómo son tus sensaciones físicas?

¿Observa tu estructura BUDDHI y escribe los juicios más importantes que hacen que reacciones?

* * *

TAREAS SUGERIDAS

- Realiza tu rutina de limpieza de los sentidos y mantente observando los cambios
- Cada día sostén tu mente de uno de los principios que compartimos en nuestra comunidad.

¡FELICITACIONES HAS RECIBIDO INFORMACIÓN DE SABIDURÍA, Y ESTÁS ENTRENANDO TUS SENTIDOS A RECIBIR LA VIDA DE FORMA PURA, CONCLUIDO EL SEGUNDO PASO!

* * *

**TERCER DÍA DE ENTRENAMIENTO: La mente, las emociones, creencias , comportamientos y aprendizajes
Escribe en tus propias palabras qué es**

Creencia

Emoción

Comportamiento/reacción

Aprendizaje/ Karma

Me comprometo a mirar la vida durante todo un día integrando el principio *(revisa los principios de la introducción de este workbook y elige uno)*

Revisa en tu vida cuáles son esos patrones que se van repitiendo y forma un cuadro secuencial que muestre el recorrido de cómo llegas a ello

Creencia Emoción que sientes reacción aprendizaje

Escribe las 5 acciones que podrías tener en tu vida para medicina hacia el dharma

Escribe tu plan de acción con 3 nuevas maneras de planificar la transformación de tu mente tomando en cuenta: tus posibles acciones, tus aprendizajes pendientes y los programas de la mente con los que están viviendo las circunstancias de tu vida

1.

2.

3.

TAREAS SUGERIDAS

- Dibuja cada día la rueda de causa y efecto y planifica un solo cambio a la vez dibujando la rueda invertida hacia el dharma
- Cada día sostén tu mente de uno de los principios que compartimos en nuestra comunidad.

¡Estás muy cerca de concluir tu ENTRENAMIENTO no te olvides de la fórmula espiritual: INFORMACION DE SABIDURÍA + ENERGÍA + ENTRENAMIENTO!

* * *

CUARTO DÍA DE ENTRENAMIENTO: Las dos fórmulas para transitar del sufrimiento al bienestar

Existen dos razones por las que nos desequilibramos principalmente: no realizar tu ENTRENAMIENTO o no hacer servicio (dharma)

¿Has realizado los ejercicios y tareas sugeridas? O tu práctica espiritual si la tienes: ¿ir a misa, orar, meditar, rutinas de pranayamas?

¿Has enfocado tu día con tu propósito espiritual de moverte del karma al dharma?

Si es así, deberías sentirte mucho mejor y mantener tu frecuencia alta. Si no es así, puede ser que hayan temas del pasado que salpiquen en tu presente, un síntoma de salud no visto o resuelto o una estructura de tu mente que se resiste.

Completa la primera fórmula y reconoce cuál es el área en el que más se te dificulta expresar

SIENTO

NECESITO

EXPRESO

Escribe cuales son las áreas más tamasticas de tu vida, con reacciones más repetitivas que te llevan a tus patrones (karma) y que de alguna manera no sabes de dónde vienen (Chitta). Estas son del campo del sufrimiento. Escribe tres acciones para conectar con el dolor y 3 para moverte al bienestar

Podemos apoyarte con nuestros servicios de coaching sólo llámanos para agendarte 0995009657. Caso contrario, felicítate tienes las herramientas de **AUTOSANACIÓN** y no necesitas ayuda externa por ahora.

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 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

¿Trabajo para vivir o para sobrevivir?

¿Cuales son las situaciones donde yo gano y otro pierde?

¿Como puedo transformarlas para que sea un ganar – ganar?

¿Cómo puedo mantener mi vida con conciencia, entrenamiento y sentir día a día?

1.

2.

3.

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

NOTAS:

Escribe tus apuntes en esta página:

