



TRANSFORMACIÓN
VITAL
& LIDERAZGO INTEGRAL

CUADERNO DE TRABAJO Nº1

¿Vives la vida que quieres vivir?

Álex Rovira Celma



Escuela de
**Transformación
Vital**

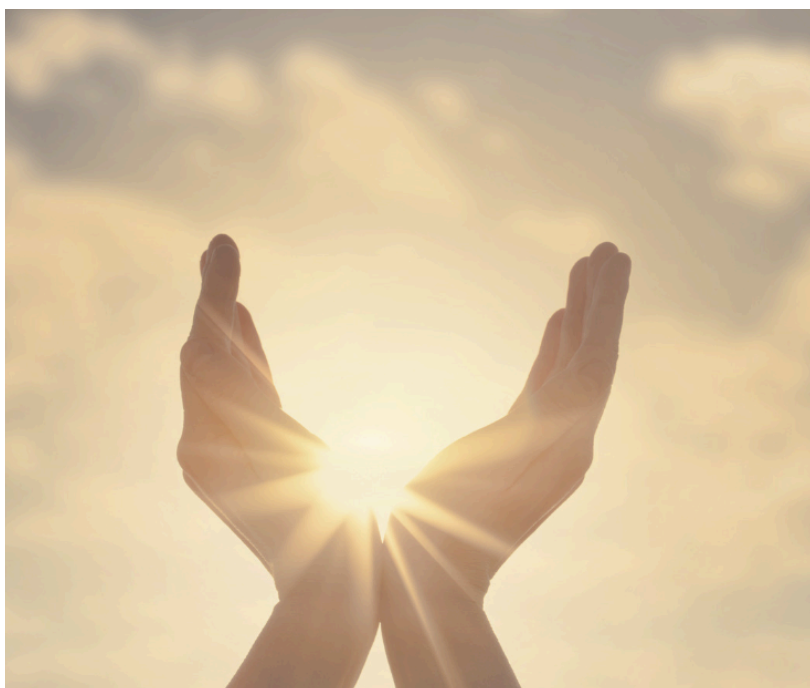
FUNDADA POR ÁLEX ROVIRA

Recuerda:



“En la medida que tomamos consciencia, pasamos de estar gobernados por ese Guión de Vida inconsciente, a ser los escritores de nuestro propio Guión”.

Álex Rovira



¿Para qué te va a servir este cuaderno?

Es un honor tenerte aquí en este viaje de autodescubrimiento. **En esta primera clase, que será el martes 24 de septiembre**, exploraremos un concepto clave: **el Guión de Vida**, que nos ayudará a entender cómo nuestras decisiones y emociones han sido moldeadas por nuestras experiencias pasadas.

¿Vives la vida que realmente deseas?

Muchas veces, sin darnos cuenta, seguimos un guión que no hemos escrito, uno que puede estar limitando nuestra autenticidad y felicidad.

Este cuaderno te guiará a través de las ideas principales que veremos en nuestra primera clase del 24 de septiembre, y que profundizaremos con los dos cuadernos más durante las clases del 25 y 26 de septiembre.

Te invito a usar este cuaderno para reflexionar tanto antes como después de la sesión. De esta forma, podrás comparar cómo tus pensamientos y percepciones evolucionan a lo largo de este proceso.

No te sientas obligado a tener todas las respuestas ahora; a veces, las preguntas son el primer paso para encontrar nuestras propias respuestas internas.

Cuaderno de Trabajo: Clase 1 - ¿Vives la vida que quieres vivir?

Ten en cuenta que **la idea es que este cuaderno no solo te acompañe en la primera clase, sino que también te sirva de herramienta para iniciar tu crecimiento personal.**

Tú eres protagonista de tu proceso de transformación.

Te animo a traerlo contigo para que puedas aprovechar al máximo los conceptos que veremos en las clases.

Recordatorio de fechas y horarios de las clases

Reserva las fechas, ya que estas sesiones serán una oportunidad para reflexionar profundamente sobre quién eres, quién quieres ser y cómo puedes transformar tu vida.

Las clases se llevarán a cabo los días 24, 25 y 26 de septiembre de 2024.

Todas las sesiones comenzarán a las 19:00 horas (Madrid, España).

Horarios orientativos por país:

- 19:00 horas Madrid (España)
- 13:00 horas Nueva York (EEUU)
- 12:00 horas Bogotá (Colombia)
- 11:00 horas Ciudad de México (México)
- 14:00 horas Santiago (Chile)
- 14:00 horas Buenos Aires (Argentina)
- 12:00 horas Lima (Perú)
- 13:00 horas República Dominicana
- 12:00 horas Quito (Ecuador)

Encuentra tu horario:

Puedes encerrar tu horario en la lista o escribir el horario correspondiente si no está en el documento, para tenerlo de recordatorio.

- *Mi horario local es a las:* _____

Conceptos clave para prepararte para la clase

Los siguientes conceptos son una pequeña orientación preliminar de lo que veremos en profundidad en la clase. No te preocupes si no entiendes todo ahora, ya que durante la clase no solo exploraremos estos temas, sino que también contaremos con la experiencia de algunos alumnos y alumnas invitados, quienes compartirán sus vivencias personales para enriquecer nuestra comprensión.

¿Qué es el Guión de Vida?

El Guión de Vida es un concepto originalmente desarrollado por el psicólogo canadiense Eric Berne, y se refiere a un plan inconsciente que seguimos a lo largo de nuestra vida.

Este guión se establece en la infancia, influido en gran medida por nuestras figuras parentales y el entorno en el que crecimos. A través de él, tomamos decisiones tempranas que condicionan nuestras creencias, emociones y comportamientos.

A lo largo del tiempo, seguimos representando este "guión" como si fuera una obra dramática, muchas veces sin ser conscientes de ello.

Sin embargo, el guión no está escrito en piedra; podemos modificarlo a medida que tomamos consciencia de su existencia y de los patrones que hemos seguido. El objetivo es convertirnos en los escritores conscientes de nuestro propio guión.



¿Cómo se forma el Guión de Vida?

El Guión de Vida se forma principalmente en la infancia, a menudo antes de los cinco años, durante un período en el que nuestra personalidad y creencias están siendo moldeadas por nuestras interacciones con las figuras parentales y otros adultos significativos. Durante esta etapa, recibimos una serie de mandatos, atribuciones y mensajes que influirán en la forma en que vemos el mundo y a nosotros mismos.

Estos mensajes pueden ser tanto positivos como limitantes. Los mandatos limitantes, por ejemplo, pueden incluir frases como "no lo lograrás" o "no seas tú mismo". Estos mensajes se instalan profundamente en nuestro inconsciente y guían nuestras decisiones y comportamientos a lo largo de la vida, a menos que los cuestionemos y reescribamos.

Guiónes conscientes vs. inconscientes

Los guiones inconscientes son aquellos que seguimos sin cuestionar porque se formaron en nuestra infancia, influidos por figuras parentales y otras experiencias tempranas. Por otro lado, los guiones conscientes son elecciones activas y deliberadas que hacemos para vivir de manera más auténtica, alineados con nuestros deseos y valores.



¿Guión limitante o potenciador?

Es fundamental reconocer si estamos operando bajo un guión limitante o un guión potenciador. El guión limitante nos mantiene atrapados en patrones que nos alejan de nuestra felicidad y realización, mientras que el guión potenciador nos impulsa hacia la autodeterminación y el crecimiento personal.



Polaridad: Poder y Fuerza

La polaridad se refiere a la dinámica entre poder (conexión, autenticidad) y fuerza (control, imposición) en nuestras relaciones y decisiones.

Comprender esta tensión es vital para tomar decisiones que nos empoderen en lugar de limitarnos.

Por ahora, quédate con esta idea de "fuerza y poder"; la profundizaremos durante la clase en directo.

¿Por qué es importante tomar consciencia de nuestro Guión de Vida?

El Guión de Vida condiciona nuestra forma de ser y de actuar. Si no tomamos consciencia de él, nos encontramos operando bajo patrones y creencias que pueden no estar alineados con nuestros deseos actuales o con nuestro verdadero potencial.

Al tomar consciencia de nuestro guión, podemos:

- Identificar patrones limitantes que hemos seguido a lo largo de los años.
- Cuestionar las creencias y mandatos que nos han sido impuestos.
- Reescribir nuestro guión para alinearlos con nuestras metas y deseos actuales.
- Tomar decisiones más libres, basadas en nuestras propias elecciones conscientes y no en expectativas externas o mandatos familiares.

Ejercicios de reflexión personal antes de comenzar la clase

Antes de comenzar la clase, te invito a reflexionar sobre las siguientes preguntas. Estas mismas preguntas las puedes volver a revisar después de la clase para comparar tus respuestas y ver si algo ha cambiado en tu percepción o entendimiento.



Preguntas de autorreflexión (antes de la clase)

- ¿Sientes que vives atrapado en un papel que no elegiste?

- ¿Puedes identificar alguna área de tu vida (trabajo, relaciones, familia) donde te sientes limitado o forzado a actuar de cierta manera?

- ¿Alguna vez has sentido que tu vida sigue un guión que no ha sido escrito por ti?

- ¿Qué partes de tu vida sientes que han sido influenciadas por expectativas externas (familia, sociedad, cultura)?

- ¿Te has encontrado en situaciones donde sientes que estás repitiendo patrones que no puedes cambiar?

- ¿Qué patrones has notado en tus relaciones o decisiones que parecen repetirse, sin importar lo que hagas?

- ¿Qué emociones o vivencias predominaron en tu infancia que crees han influido en tu vida actual?

- ¿Qué tipo de mensajes recibiste de tus figuras parentales o del entorno familiar en relación con tus capacidades, emociones o deseos?

Preguntas de autorreflexión (después de la clase):



- Después de la clase, ¿Qué emociones surgieron durante la clase al pensar en tu guión de vida?

- ¿Has descubierto algún patrón o creencia que previamente no habías identificado?

- ¿Sentiste algún tipo de resistencia, aceptación o revelación al reflexionar sobre tu vida?

- ¿Qué aspectos de tu guión te gustaría cambiar o reescribir a partir de ahora?

- Si pudieras hacer una elección consciente, ¿qué nuevas decisiones tomarías para alinear tu vida con tus deseos más profundos?

Recuerda: La transformación personal es un proceso que requiere tiempo y reflexión. No te apresures; utiliza este cuaderno para profundizar en tu autoconocimiento.

Espacio para notas personales:

Este espacio es para que puedas **tomar notas** durante la clase o en cualquier momento que lo necesites. A veces, las reflexiones más valiosas surgen cuando menos lo esperamos, así que siéntete libre de usar este espacio.

Notas importantes durante y después de la clase:



Expectativas para la próxima clase

Recuerda que en nuestra próxima clase del día 25, profundizaremos en cómo nuestras relaciones reflejan quiénes somos y cómo influyen en nuestra transformación personal.

¡Nos vemos pronto y no olvides llevar el cuaderno contigo!



Un fuerte y cálido abrazo,

Álex Rovira Celma