

# EL INSTRUCTIVO

# de la **VIDA**

*Sabía que nos encontraríamos algún día...*

## Plan de Acción



- Autodiagnóstico
- Métricas
- Plan de vida
- Implementación de proyectos

*Christian Iván Sánchez Ortiz*

## Espíritu

Aspecto	Criterio	Nivel de satisfacción	Acción a tomar
Paz	Todos los días, destino tiempo a estar en silencio, limitándome sólo a ser.		
	Medito con regularidad, cuando menos una vez cada día durante cinco minutos.		
	Destino un poco de mi tiempo todos los días a estar en comunión con la naturaleza y ser consciente de la inteligencia que reside en cada ser vivo.		
	Mi tiempo me permite disfrutar con tranquilidad y en calma acontecimientos como una puesta de sol, el ruido del océano o de un río, o actividades que me ponen en contacto con la naturaleza.		
	Disfruto del silencio y la soledad. Aprovecho estos momentos para estar en comunión conmigo mismo.		

Aspecto	Criterio	Nivel de satisfacción	Acción a tomar
Hábitos de dar y recibir	Diariamente doy algo a todas las personas con quienes me encuentro para mantener la sinergia universal: un elogio, una palabra, una flor, o incluso un buen deseo en silencio.		
	Expreso mi gratitud a la luz del sol, la lluvia, el calor, el frío o cualquiera que sea el clima de cada día.		
	Estoy abierto a recibir de los demás cosas materiales, dinero, palabras o cualquier regalo que deseen darme.		

	Me comprometo a mantener en circulación la abundancia dando y recibiendo los dones más preciados de la vida: cariño, afecto, aprecio y amor.		
	Cada vez que me encuentro con alguien, le deseo en silencio felicidad, alegría y bienestar.		

Aspecto	Criterio	Nivel de satisfacción	Acción a tomar
Karma	Observo las decisiones que tomé en cada momento del día, las traigo a mi consciencia y acepto que cosecharé todo lo que sembré.		
	Al tomar decisiones me cuestiono acerca de las consecuencias y si mi decisión generará felicidad y realización para mí y para los involucrados o afectados.		
	Al tomar decisiones considero mi sensación interior, ya sea de bienestar o de malestar. Si me siento satisfecho sigo adelante, si la decisión me genera incomodidad, hago una pausa y la cuestiono.		

Aspecto	Criterio	Nivel de satisfacción	Acción a tomar
Relajación	Acepto a las personas, situaciones, circunstancias y sucesos tal como se presentan.		
	Acepto que cada momento es como debe de ser, porque todo el universo es como debe de ser.		
	Evito luchar contra el universo poniéndome en contra del momento presente.		
	Acepto la responsabilidad de mi situación actual y de todos los eventos que percibo como problemas.		

	Sé que asumir la responsabilidad significa no culpar a nada ni a nadie de mi situación.		
	Entiendo que detrás de cada evento que percibo como un problema hay una oportunidad, esto me permite beneficiarme de cualquier circunstancia.		
	Mi consciencia mantiene una actitud no defensiva.		
	Soy consciente de que los eventos que percibo como problemas son simplemente eventos que pueden o no requerir de mi atención.		
	Evito caer en la necesidad de convencer o persuadir a los demás para que acepten mi punto de vista. Permanezco abierto a todas las opiniones sin aferrarme inflexiblemente.		

Aspecto	Criterio	Nivel de satisfacción	Acción a tomar
<b>Intención y deseo</b>	Llevo conmigo, a donde sea que vaya, una lista de todos mis deseos. Repaso mi lista en ciertos momentos: antes de tomar una decisión, al meditar, antes de dormir, al despertar.		
	Quando repaso mi lista de deseos, no lo hago con aferramiento, sino con confianza. He dejado que el universo se encargue de ponerme en el camino correcto y confío en que sus planes son más grandes que mis deseos. Por supuesto, yo hago mi parte.		
	Evito que los obstáculos distraigan mi atención.		
	Visualizo el futuro a través de mis intenciones y mis deseos más profundos y queridos.		

Aspecto	Criterio	Nivel de satisfacción	Acción a tomar
<b>Desapego</b>	Estoy comprometido con el desapego, sin caer en la indiferencia y la frialdad ante las circunstancias de la vida.		
	Me permito y permito a los demás la libertad de ser tal como somos.		
	Evito forzar la solución de los problemas para así no crear otros nuevos. Participo en la solución con desprendimiento pero con interés.		
	Acepto que la incertidumbre es un elemento esencial de mi experiencia en la vida.		
	Aunque las cosas parezcan inciertas, me siento seguro porque la incertidumbre es el camino hacia la libertad. Por medio de la sabiduría de la incertidumbre encuentro mi seguridad, y las soluciones aparecen espontáneamente a partir de los propios problemas, de la confusión, del desorden y el caos.		

Aspecto	Criterio	Nivel de satisfacción	Acción a tomar
<b>Dharma</b>	Cultivo con amor la fuerza, energía o Dios que reside en el fondo de mi alma, como sea que crea en él.		
	Presto atención a la energía interior que anima mi cuerpo y mi mente.		
	Soy capaz de armonizar la quietud profunda del interior de mi corazón.		
	He hecho una lista de mis talentos únicos.		
	He hecho una lista de las cosas que me encanta hacer cuando estoy expresando mis talentos únicos.		

	<p>Expreso mis talentos únicos y los utilizo en servicio de la humanidad, al grado de perder la noción del tiempo. Produzco abundancia tanto en mi vida como en la vida de los demás.</p>		
	<p>Al usar mis talentos me pregunto: ¿Cómo puedo poner mis talentos al servicio de la humanidad? y ¿cómo puedo ayudar a que las personas se procuren una mejor experiencia de vida?</p>		