

30 tips

para que comiences a escribir
tu propio manual de vida



AND THIS IS HOW IT IS
we go home
and we shut our doors
we don't sleep with them open
for fear the world sees in
us what we are

and we don't
see our pain
we don't see
the things we can't brush into place
we don't care we're too afraid to show the world
we don't hunker hearts
we don't open us down wide
turn the spotlight on
and say "I haven't done nearly as well as you"
we don't see the white dove
with a blue band
and the calling all night

I don't buy much anymore
I need to walk in circles
Around department stores
Because
that it's all seemed to dissolve
Into a more filling hunger

One day the familiar black cotton dress
For the first time I've seen sitting on the porch
Because I've stopped preparing for winter
Stopped wondering endless circles
Trying to fill my empty space
With things

But this is what happens when survival is a given
And I'm not becoming one more blossom
No wonder we are all so restless
Imagine thinking you need so much to get by



AdriCris Rueda
— VIDA CONSCIENTE —



Quien aprende a escuchar la voz de su corazón, es capaz de conseguir incluso lo que ni siquiera en el mejor de sus sueños esperaba alcanzar, porque es así como su alma está regresando a su hogar.



AdriCris



adriana cristina rueda

MUCHO GUSTO, ME PRESENTO

algo sobre mí

¡Hola!

Me encanta saludarte. Ya que nos estamos conociendo y entrando en confianza, me puedes decir **Adri Cris**,

Llevo unos cuantos años trabajando con temas de espiritualidad y crecimiento en la consciencia del ser, desde la esencia individual de cada persona, porque considero que cada quien debe ponerle a los conocimientos que va adquiriendo su toque especial, para imprimirlo en cada cosa que haga.

Mi experiencia de vida me llevó a concluir que la **vida consciente** es la base para tener un equilibrio entre cuerpo, mente, alma y corazón.

sobre mi misión

Me dedico a servir de guía a través de mis aprendizajes y mi historia de vida, a quienes, como yo, decidieron tomar el camino del crecimiento personal como base de su recorrido y así tengan herramientas para comenzar a **escribir una nueva y mejorada versión de sí mismos**.



AdriCris Rueda
— VIDA CONSCIENTE —

www.adricrisrueda.com • Instagram: @adricrisrueda
adriana@adricrisrueda.com



adriana cristina rueda

MUCHO GUSTO, ME PRESENTO

la razón de este viaje

Recorriendo la vida, me he dado cuenta que la respuesta a muchas situaciones complejas que se presentan, vienen de una misma fuente: la **sabiduría interior**, que básicamente es aprender a escuchar la voz del corazón.

Llegó un momento en mi camino en que, por un acto de amor a mí misma, decidí crear una nueva forma de actuar, una nueva narrativa y conseguí un cambio de consciencia radical a través de la **reconexión con mi lado espiritual**, con mi esencia. En otras palabras, hice la tarea de reconocermme para experimentar en pleno mi valor.

Es por eso que quiero compartir contigo lo que considero como mis tips para la construcción de lo que te puede llevar a tener un ensamble coherente entre lo que quieres, lo que piensas y lo que haces.

La vida te está regalando una oportunidad maravillosa de resignificar lo que de pronto has dejado en el baúl de los recuerdos y que en estos momentos puedes darle un nuevo significado.

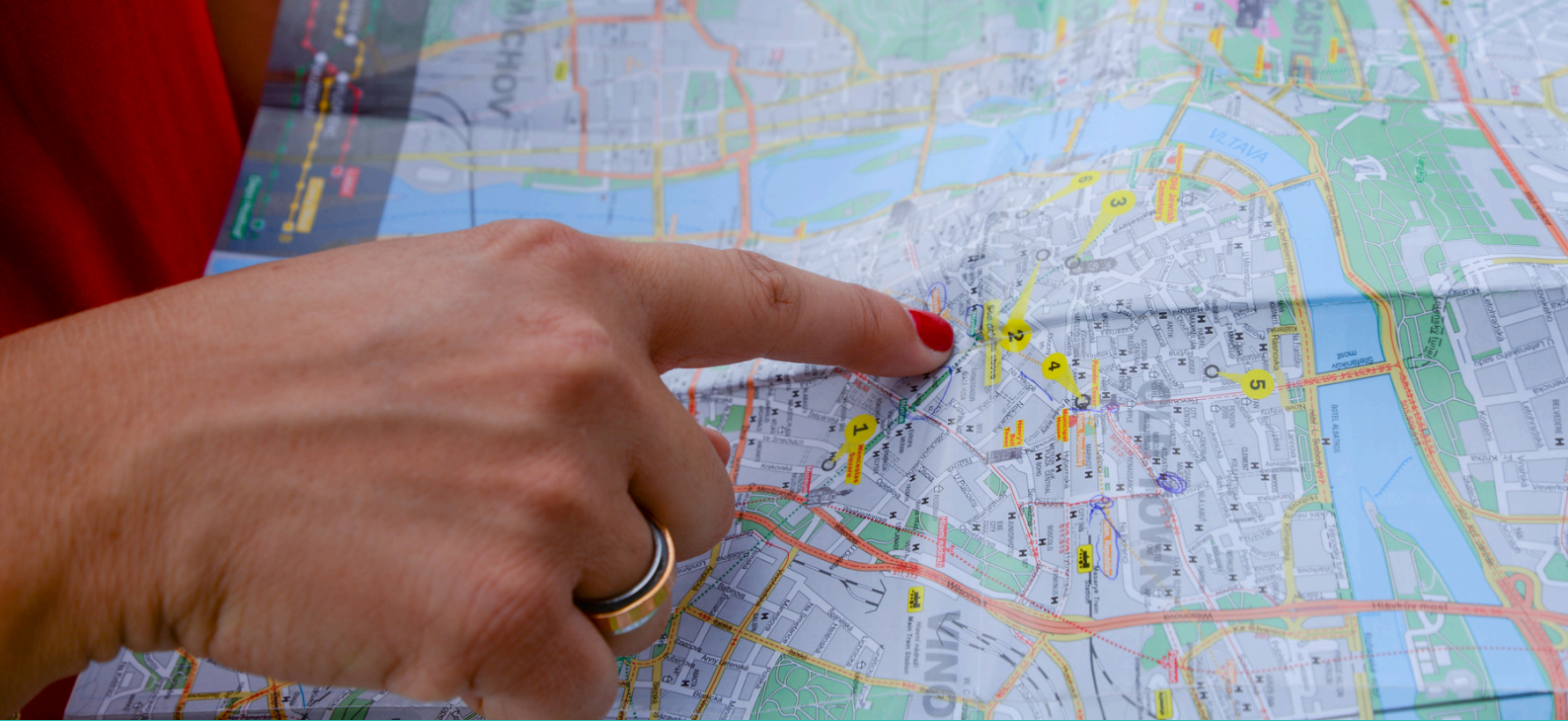
A todos en algún momento nos gustaría tener un manual de vida con el que mágicamente se resolvieran todos los problemas, enigmas, dudas, conocer el futuro... incluso poder descifrar el comportamiento de los demás y hasta de nosotros mismos.

Sí, es una utopía pero lo que si es cierto es que se puede tener unos principios que guíen esa forma de actuar coherentemente.

Te invito a leer algunos de mis pensamientos y si te identificas con algunos (o con todos) vas a tener buenas pistas para comenzar tu propia bitácora de viaje.

¡ÉXITOS CON TU AVENTURA DE VIVIR!





mapa de ruta

ETAPAS DE ESTE VIAJE

cómo funciona

Como me encanta viajar (y espero que a ti también), te propongo esta hoja de ruta para que vayas recorriendo paso a paso tu proceso de transformación.



- 1 -
mi narrativa actual



- 2 -
reviso los 30
tips de vida



- 3 -
hago mis tareas
pendientes



- 4 -
escribo mi
manual de vida





1

mi narrativa actual

CÓMO ME ESTOY EXPRESANDO

lo que proyecto de mí

El primer paso para que alguien pueda hacer cualquier cambio en su vida, debe partir de dos factores:

1. **Reconocer quién es.**
2. **Saber dónde está parado.**

Tener claro el panorama en que estás te va a ayudar a saber para dónde vas y cómo lo vas a conseguir.

El trabajo en esta etapa consiste en hacer un alto en el camino y ver la realidad desde afuera, como si estuvieras viendo la vida de alguien más. ¿Te suena ilógico? No lo es. Los humanos estamos acostumbrados a ver con mayor claridad lo que está fuera de nosotros. Por eso, hacer este ejercicio desde una mirada ajena a tus preocupaciones o falta de enfoque, te va a ser de gran ayuda.

De esta manera podrás reconocer 3 factores de suma importancia en toda buena conversación: los sustantivos, adjetivos y verbos que componen la forma en que estás llevando las riendas de tu propia vida. De eso se compone una narrativa.



2

reviso los 30 tips de vida

ELIJO LAS PISTAS PARA CONTINUAR

analizo: ser o no ser

Cuando hayas hecho ese reconocimiento de tu instante actual, te vas a encontrar posiblemente con más interrogantes de los que pensabas que había en tu vida, y eso ocurre porque estás comenzando a investigar, como un buen detective privado, todo eso que a simple vista no habías detectado.

Es aquí donde entran a jugar los 30 tips para reconocer **qué tan coherente es tu conversación interior**, qué principios de vida estás ignorando y también hallarás inspiración para ajustar el norte de tu brújula.

Cuando comencé a verlos reflejados en mí, me di cuenta que me generaba sentimientos encontrados ese **autoexamen de consciencia**, por eso te los comparto para que puedas usarlos como un salvavidas o como una inspiración.

Léelos bien y luego dile a tu corazón con cuáles resuena y cuáles definitivamente no se relacionan contigo.

significado

Cancela de tu vocabulario la palabra “hubiera”

Lo que decimos le imprime fuerza a lo que creemos y lo que creamos.

Lo que gestas basado en especulaciones no tiene bases sólidas y los resultados te pueden llenar de frustración.



intención

Practica decir con convicción “lo siento”

Las palabras que no están cargadas de verdad y seguridad son vanas, y por lo mismo carecen de sentido. Lo que digas debe ser un reflejo de lo que piensas y sientes. Recuérdalo.

aprendizaje

Las cosas no se comprenden cuando uno quiere sino cuando deben ser comprendidas.

Para todo llega el momento oportuno, ni antes ni después.

Tú eliges si quieres aprender y tu conciencia dirá si pasaste la prueba o debes repetirla.



propósito

Ser felices es sinónimo de vivir en propósito.

Nacimos para reconocer eso que nos hace felices, porque nuestra alma siempre lo ha sabido.

No busques lo que ya tienes, sólo disfrútalo.



impacto

Fluir como la naturaleza no es lo mismo que convertirse en paisaje.

Una vida estática te puede convertir en alguien invisible.

Logra que la gente que comparte contigo te tome como un referente y no como un árbol sembrado que no se diferencia de los demás.

conversación

Deja que tu corazón hable de lo que tu alma es.

Lo que proyectas puede hablar de dos cosas: de lo que eres o de lo que careces. Vivir en carencia es negarse la posibilidad de recibir en abundancia.



felicidad

Detente a recordar lo que en tu niñez te hacía feliz.

No hay nada más genuino que los sueños y vivencias de la niñez.

Lo único que te separa de volver a sentir esa emoción es recordar, hacer ese viaje de regreso para traer el equipaje correcto.



legado

Vive una vida que te dé orgullo contar

¿De qué manera quieres que te recuerden?

Eres tú quien crea la mejor versión de ti mismo. No depende de nadie más, únicamente de ti.

autenticidad

En un mundo lleno de robles y bambús atrevete a ser un bambule o un roblú

Ser diferente es ser coherente con lo que vive en tu corazón.

No busques parecerle a nadie e imprime tu esencia en lo que hagas y a donde vayas.



confianza

Solo quien tiene la valentía de escucharse reconoce el valor de lo vivido

Honra tu proceso de vida y reconoce tu historia con amor y compasión.

No te juzgues, porque cada paso que has dado ha sido fundamental para tu crecimiento interior.



valor

Trátate como a una joya y no le temas a brillar.

Cuando empieces a reconocer que eres un ser supremamente especial, podrás ver que tu potencial es infinito.

Eres una piedra preciosa, no te sientas como el accesorio barato de alguien más.

identidad

No caigas en el error de ser "común y corriente".

Si por alguna razón quieres pasar desapercibido por sentirte fuera de contexto, puedes caer en la trampa de subvalorarte.

Defiende quien eres y jamás sacrifiques tus principios.

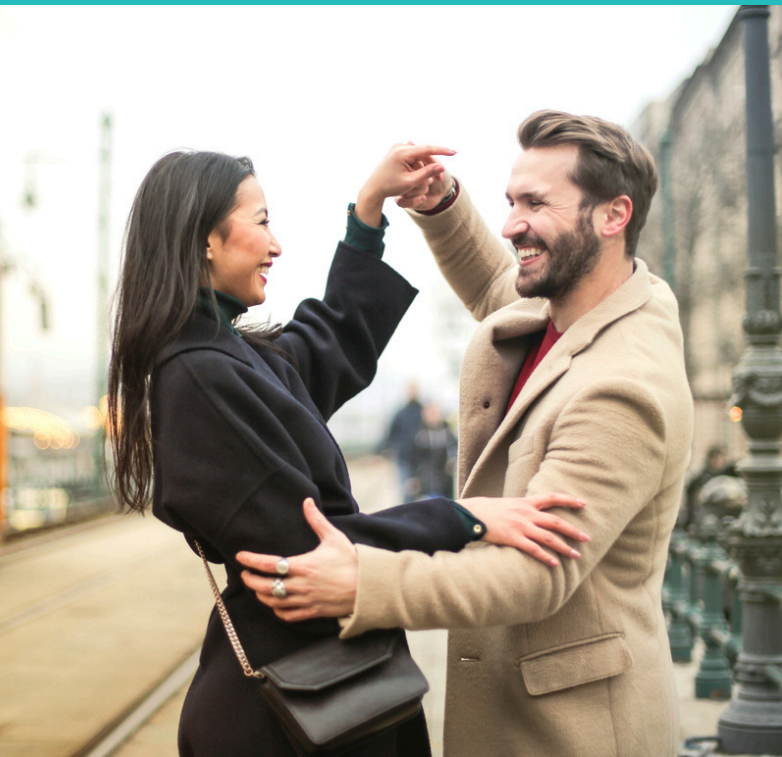


esperanza

Mientras haya voluntad hay posibilidades de renacer

La intención es el mejor combustible para un verdadero cambio interior.

Cuando se cierran puertas puedes llegar a dudar en lo bueno de la vida, pero muy en el fondo sabes que no todo está perdido.



amor

Inicia tus días con la mejor energía

Llena cada mañana tu corazón de esa chispa que necesitas para que tu día sea lo que tú deseas.

Disfruta momentos que sean dignos de recordar por siempre.

sonrisa

Sonreír es un excelente antídoto para momentos de crisis

En tiempos de dificultad notarás cuánta luz y sombra hay en tu interior, porque eso mismo es lo que reflejas.

En una sonrisa se encierra la magia de demostrar grandeza del alma.



presencia

Permítete estar presente

Cuando te estancas en el pasado o te quieres adelantar hacia el futuro te llenas de ansiedad y nublas el sentido del aquí y el ahora.

Vive tu presente con todo lo que trae, incluso si te gusta o no. por algo suceden las cosas.



orientación

Si estás perdiendo el rumbo vuelve al lugar de partida

Hacer un alto en el camino no es un sinónimo de fracasar, por el contrario, es un acto de valentía y amor propio.

En tu interior están las respuestas. Mira hacia adentro y recuerda quién eres.

fortaleza

Se vale sentirse mal, pero no se vale hundirse en lamentos

No te beneficia ponerte en el papel de víctima, porque sólo logras grabar en tu inconsciente una sensación de fracaso y falta de merecimiento.

La vida es color de rosa y es indispensable aceptar los buenos y malos momentos.



constancia

*No importa si eliges ser luna o sol,
siempre y cuando no te eclipses en
el proceso*

Si el auto-sabotaje es tu especialidad,
estás repitiendo patrones que
derrumban tus sueños.

Pon todo tu empeño en lo que
anhelas para que tu esfuerzo valga la
pena.



aspiraciones

*Ten puesta la mirada al cielo
manteniendo los pies en la tierra*

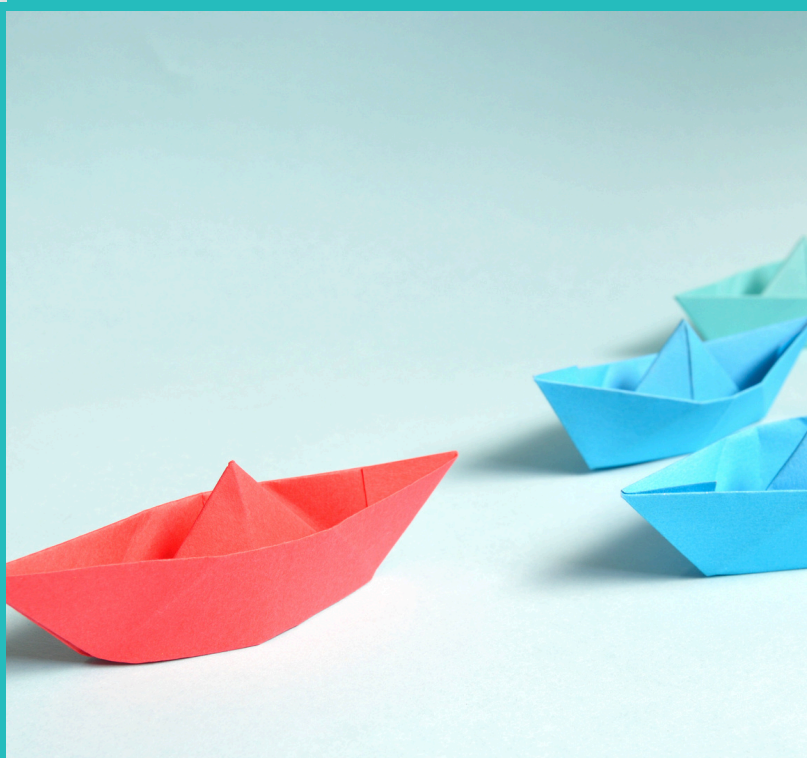
Procura mantener el equilibrio entre
ser soñador y ser realista, para que te
pongas nuevas metas sin perder tu
enfoque.

Haz que tu corazón y tu mente sean
un equipo y no un par de rivales.

detalles

*Ten la seguridad suficiente como
para disfrutar el viaje de tu vida
incluso en un barco de papel*

No es lo que acompaña una situación
lo que la hace interesante, sino la
forma en que diriges el barco en el
que la navegas.



precisión

Elige la cantidad justa de color con la que le quieres dar vida a tus sueños

Los excesos no aseguran el éxito. Al actuar manteniendo tu centro te compartes de manera única, poniendo un toque especial que hará destacar tus habilidades.



contención

La luz puede llegar incluso a los lugares más profundos si así lo permites

Hay momentos en que no vas a poder solucionar todo, no está mal ni es de débiles pedir ayuda.

Es de valientes saber reconocer cuando tus fortalezas no cubren lo que requieres.

verdad

No busques excusas cuando lo que necesitas son motivos

Si quieres algo con todas tus fuerzas te aseguro que no te va a costar trabajo ponerte en marcha, incluso sabiendo que las cosas no van a ser fáciles.

Haz que tus deseos del alma te inspiren.



unicidad

No eres una mitad. Eres un todo

No viniste al mundo por partes, sino como una totalidad y por lo tanto la felicidad es algo que construyes desde adentro.

Naciste completo para poder dar y recibir un amor completo.



mensajes

La intuición no es un adorno, escúchala

Esa vocecita interior que a veces prefieres enmudecer, es, si le haces caso, tu mejor GPS.

Ponle el nombre que quieras, solo acepta su compañía y déjate guiar.

impronta

Tu mejor tarjeta de presentación es tu actitud

La magia de un saludo cordial es capaz de transformar vidas, realidades y hasta de crear lazos irrompibles.

No te niegues ni le niegues a otros el privilegio de disfrutar tu buena energía.



enseñanza

Aprende a valorar y aprovechar las lecciones que te quedan en el camino

Cuando las hojas de un árbol caen no es porque han dejado de existir. Es parte de su proceso y lo hacen para permitir que nuevas hojas nazcan.



atreverse

La aventura de vivir te espera, sigue explorando

Que el miedo a lo nuevo nunca paralice tus deseos de tener nuevas experiencias, porque justo allí tu rumbo puede dar giros inesperados de gran beneficio para ti.

asumir

No culpes a los demás por tus tragedias

Cada cual actúa de acuerdo a su consciencia y por lo tanto debe hacerse responsable de sus actos y de sus consecuencias, sin importar el resultado.





3

hago mis tareas pendientes

HAGO LOS AJUSTES NECESARIOS

se pone bueno el ejercicio

Hasta aquí has estado en una etapa de descubrimiento, ahora vas llegando a la **etapa de construcción**. De aquí en adelante lo que viene es practicar matemáticas básicas: sumas lo que necesitas y restas eso que ya no te aporta algo positivo.

Esa **limpieza consciente de tu equipaje** te va a permitir observar qué comportamientos, acciones o reacciones son las que están produciendo en ti emociones alteradas, de las cuales se alimenta la confusión, la ansiedad y la falta de claridad para tomar decisiones en el día a día.

La clave en este punto es comenzar por lo pequeño (entiéndase esas cosas que para ti son más fáciles de comprender o asimilar) y de ahí en adelante puedes ir "subiendo rayitas" a la frecuencia e intensidad de tus tareas.





4

escribo mi manual de vida

CONSTRUYO MI NUEVA NARRATIVA

mi nueva manera de vivir

Si llegaste hasta aquí es porque estás honrando un compromiso interior de sacar a relucir tu mejor versión, desde tus subidas, bajadas, aprendizajes, logros... todo eso que ha ido conformando ese bagaje que nos define como seres humanos. Lo importante en este punto es que lo hagas sobre bases sólidas.

Ten en cuenta que en tu vida:

- Eres el **quién**.
- El **por qué** es el que dispara tu necesidad de re-conocer te.
- Estás en la búsqueda del **qué**, el **cómo** y el **para qué**, pero no te preocupes, eso lo encontrarás en el camino.

Este es un trabajo netamente individual en el que participan tu Yo que ha venido hasta aquí y tu Yo que se aventuró a hacer este viaje, para que tu Yo futuro pueda disfrutar a plenitud con eso que decides ser a partir de hoy, con la manera en que eliges seguir escribiendo tu libro de la vida, con la satisfacción de haber hecho lo único que se requiere para poder apreciar la perfecta imperfección y disfrutarla: **tomar acción desde el amor.**



es tu turno

HORA DE REFLEXIONAR

He reservado este espacio final para darte 3 consejos más sobre la forma en que puedes aplicar este contenido a tu vida. Deja que tu guía sea la voz de tu corazón. Aprende a escucharla y aplica su sabiduría.

- 1** No dependas de las decisiones de otros para ponerle a tu vida la emoción y chispa que mereces.
- 2** Si no intentas algo por miedo a equivocarte, lo único que vas a conseguir, con total seguridad, es frenar el deseo de tu alma de regalarte una vida plena.
- 3** Nunca olvides disfrutar el viaje de tu vida, porque de eso depende en gran parte el éxito de todo lo que emprendas.

Lo que obtengas será el resultado de lo que te permitas ser



¡éxitos!



¿quieres que te acompañe en tu proceso?

Estoy a tu disposición. Escribe a mi correo electrónico adriana@adricrisrueda.com o búscame en mis redes sociales de Facebook e Instagram como [@adricrisrueda](https://www.instagram.com/adricrisrueda)



AdriCris Rueda

— VIDA CONSCIENTE —

sigamos en contacto

