



INICIACIÓN A LOS 4 IMPERIOS DE MI PAZ INTERIOR

GUÍA PRÁCTICA PARA DEJAR DE SUFRIR
Y ALCANZAR TU PLENITUD



MARÍA DE MONDO

www.mariademondo.com

QUIÉN SOY



Mi nombre es María De Mondo, coach personal y creadora del curso online **Los 4 imperios de mi paz interior**.

Puedes echar un vistazo a mi web: www.mariademondo.com para conocerme mejor y ver de lo que hablo ;)

He creado esta guía introductoria de mi curso ***Los 4 imperios de mi paz interior*** para que puedas poner foco en lo que te está faltando para alcanzarla. Si estás aquí es porque valoras la paz interior tanto como yo y me gustaría compartir contigo cuáles son los 4 imperios que tienes que trabajar para sentirte pleno y los antídotos para conseguirlo.

Hace algunos años tuve un punto de inflexión en mi vida.

Tome consciencia de que no era realmente feliz, no me sentía plena y de que no estaba dispuesta a conformarme y dejar mi vida pasar.



¿Alguna vez te has preguntado qué es el éxito para ti? Sí, para ti.

Más allá de la opinión social de tener un buen puesto de trabajo, ganar mucho dinero y tener una gran casa, familia, y muchos amigos.

Éxito como el punto más álgido de tu bienestar y felicidad, donde te sentirías completamente pleno.

Desde hace algunos años yo lo tengo claro, **el éxito para mi es sentirme en paz**. Sentir mi paz interior:

- Sin estrés, ansiedad, tristeza o rabia.
- Sin machaque mental constante sobre lo que me pasa, sobre mi vida, sobre mi trabajo, sobre mi pareja, sobre mi misma.
- Sin necesidad de buscar la aprobación de los demás.
- Con la confianza necesaria para tomar las riendas de mi vida.

¿Y qué es la paz interior? Para mí la paz interior es:

- Sentirme en armonía, plena, tranquila.
- Tener el control de lo que pasa en mi mente, y que esta sea mi aliada y no mi enemiga.
- Tener confianza en lo que pienso, digo y hago.
- Conocerme, quererme, cuidarme y valorarme.
- Ser mejor conmigo misma y con los demás.

Sé que no es tarea fácil. Vivimos en automático y completamente condicionados por nuestras creencias, nuestra educación, nuestro entorno y nuestra cultura.

La mayoría de las veces no sabemos lo que nos pasa realmente, lo vinculamos a cosas o personas externas.

Pero déjame decirte algo, tu paz interior como su propio nombre indica, está en tu interior, no fuera. No puedes buscar fuera lo que está dentro de ti. Por ello, te invito a que conozcas **Los 4 imperios de mi paz interior.**

01. IMPERIO CUERPO

Tu cuerpo representa la **fachada** de tu imperio. Es aquello que se ve. Es tu hogar permanente que te acompañará toda la vida y te servirá de apoyo. Pero no solo eso, el cuerpo representa un **sistema de alerta** fundamental para nuestra paz y bienestar.

Tu cuerpo **habla y se comunica contigo**. Algunas formas de manifestarse son a través de las enfermedades, el aumento o disminución de peso, problemas en la piel, problemas en nuestro sistema digestivo, dolores continuos de cabeza o espalda, caída de cabello, etc. Cuando esto nos pasa, nuestro cuerpo nos está avisando de que algo no anda bien dentro de nosotros. Nuestro bienestar se ve afectado y disminuido. Estamos incómodos y sufrimos.

Antídoto

ESCUCHA(TE): ¿Qué te duele? ¿Qué te perturba?

CUIDA(TE): ¿Cómo mimas tu cuerpo?

ALIMENTA(TE): ¿Cómo nutres tu cuerpo?

MUEVE(TE): ¿Cómo mantienes tu cuerpo activo?

02. IMPERIO CORAZÓN

Tu corazón representa el **motor** de tu imperio. En tu imperio corazón entran en juego tus emociones y sentimientos. Igual que el imperio cuerpo, el corazón representa un **sistema de alerta**.

Antes que nada, me gustaría que tuvieras claro la **diferencia entre emoción y sentimiento**. La *emoción* es aquello que nos invade de forma instantánea y que no dura mucho más de unos segundos o unos pocos minutos. Nos protege y forma parte de nuestro instinto de supervivencia. Por ejemplo, si ahora mismo entra un león por tu puerta, la emoción instantánea de miedo se activa. El *sentimiento* es aquella emoción que se mantiene en el tiempo. Nos puede durar horas, meses e incluso años. ¿Y en qué se diferencian?

En que el sentimiento está alimentado por tus pensamientos:

EMOCIÓN + PENSAMIENTO = SENTIMIENTO

Si el león se ha ido y tú sigues sintiendo miedo, este miedo está alimentado por tus pensamientos (ej: "El león va a volver"). Todo está en tu cabeza, y son estos pensamientos los que mantienen tu sentimiento. Si sientes ansiedad, estrés, tristeza, rabia, miedo... de forma prolongada, será mejor que eches un vistazo a qué está pasando en tu mente, cuáles son esos pensamientos que te están haciendo sufrir.

Antídoto

Identifica tus sentimientos y conecta con los pensamientos que lo producen: En tus pensamientos estará el trabajo.

Te dejo algunos de los sentimientos incómodos que nos alertan de que tenemos que hacer un cambio: *Triste, estresado, preocupado, enfadado, inseguro, herido, incómodo, impotente, desilusionado, frustrado, incapaz, orgulloso, amargado, asustado, culpable, agobiado, avergonzado, débil, decepcionado, celoso, inferior, cansado, vago, solo, susceptible...*

03. IMPERIO MENTE

Tu mente representa los **cimientos** de tu imperio. Es importante que tenga unas bases sólidas para que no se venga abajo. Y sin embargo, suele ser nuestro mayor obstáculo. **¿Qué pasa en nuestra mente?**

Como decía al principio, nacemos prácticamente como un lienzo en blanco, y según vamos creciendo, ese lienzo se va pintando con pensamientos influenciados por nuestros padres, nuestro colegio, nuestros amigos, nuestra sociedad, nuestra cultura. Y a pesar de que por el camino podemos ir incorporando cosas maravillosas, la realidad es que también es la fuente de todas nuestras limitaciones, dudas, miedos e inseguridades.

Las **6 limitaciones principales** son: *Las creencias, los juicios, las etiquetas, las comparaciones, la falta de responsabilidad y nuestra zona de confort.*

Es decir, cómo pensamos qué es el mundo, lo que consideramos bueno o malo, justo o injusto, cómo nos definimos o definimos a los demás, con quién nos comparamos, no hacernos responsables de nuestro malestar y no atrevernos a salir de nuestra zona de confort.

Estas limitaciones son las responsables de nuestra falta de confianza, de nuestros bloqueos, de nuestros miedos y en definitiva, de nuestro sufrimiento.

Antídoto

INTROSPECCIÓN: ¿Qué pensamientos te están limitando?

DEIDENTIFICACIÓN: Dejar de identificarte con tus pensamientos. Tú no eres tus pensamientos.

TRABAJO INTERIOR: No te voy a engañar, este imperio suele ser el que más cuesta. Requiere compromiso, esfuerzo y determinación. Sin olvidar la motivación, el amor y la autocompasión.

04. IMPERIO SER

Tu ser representa la **energía** de tu imperio. Ser, alma, energía, espíritu, esencia. Existen diferentes formas de llamarlo. A mí me gusta llamarlo ser porque es el concepto que más conectó conmigo cuando leí a Eckhart Tolle. Este imperio es el más trascendental o espiritual. Tu ser es quien realmente eres, más allá de tu mente, más allá de tu ego, más allá de cualquier condicionamiento. Tu ser representa toda tu pureza.

Antídoto

EGO(LESS): Trabajar el ego. Cuando dejas de identificarte (trabajo, estudios, familia, sociedad, cultura, grupo...) y ponerte etiquetas.

PROPOSITO: Encontrando un propósito en tu vida, que normalmente tiene que ver con aportar o contribuir.

DESCONECTAR Y CONECTAR: Desconectar de lo más material y terrenal, de lo externo, y conectando contigo mismo.

Sé que no es fácil y pueden ser muchos puntos a tratar de golpe. Por eso, el programa online tiene una duración de 10 semanas para que puedas trabajar paso a paso cada una de las etapas en profundidad. También incluye una fase muy importante de **introspección** y otra de **mindfulness** para sentar unas bases firmes. Compartiré contigo diferentes herramientas y técnicas para trabajar cada imperio y estaré al otro lado para acompañarte en el camino.

¿TE APUNTAS?

Si tienes cualquier duda o sugerencia me encantará escucharte. Puedes escribirme un mail a contacto@mariademondo.com para compartir tus impresiones y te contestaré lo antes posible :)

¡Un abrazo!

