

Segundo manual

 MUTAR Y  
TRANSFORMAR  
Módulo de Introducción.

Cómo  
Iniciar  
desde  
Cero

¿Qué  
podemos  
Sembrar?

# Objetivos de este manual

- Definir el concepto de ciclo de consciencia y cómo ponerlo en práctica.
- Comprender la importancia de definir lo que realmente se quiere para sembrar a través de hábitos funcionales.

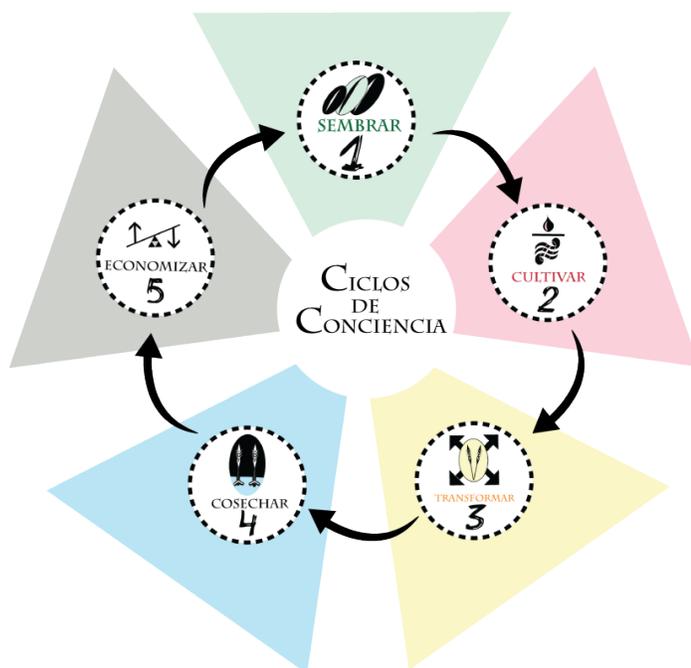
## Nota al lector

Antes de de entrar de lleno al tema principal de este manual que es “Cómo iniciar desde cero ¿Qué podemos sembrar?”, se requiere explicar la generalidad de las fases y el del porque de orden de estos; en los siguientes párrafos se explicará.

## Introducción al ciclo de consciencia

“Una persona que nunca ha cometido un error nunca intenta nada nuevo.”  
Albert Einstein.

Adaptar la idea que la vida en ciclos siempre dará la oportunidad de volver a empezar e intentar una vez más algo que salió según lo planeado o salió mal según como hayan cambiado las circunstancias. Un ciclo tiene como característica que en algún momento empieza y en algún momento termina y al terminar siempre empieza nuevamente. La frase “Lo mismo que siembras es lo que cosechas” se refiere a este ciclo. La filosofía china basada en la observación de la naturaleza y del movimiento de los cinco elementos: la madera, el fuego, la tierra, el metal y el agua. Cada elemento según esta filosofía le corresponde una fase, idea de la cual se retomo este ciclo y aplicado a conceptos de desarrollo humano, quedaría de la siguiente forma:



Concluyendo: la consciencia es el mayor propósito en el mundo. Para todo ello que se quiera, se requiere sembrar, si se quiere crecer, se requiere de cultivo, si se quiere cambiar, se requiere admitir la transformación, si se quiere recibir es importante responsabilizarse con valor de lo que se cosecha, si lo que se recibió no es lo que se esperaba, se requiere replantar y sembrar nuevamente.

Para iniciar un proceso de consciencia es de vital importancia definir hacia donde van a ir enfocadas las intenciones, por lo tanto; ¿Cuáles son tus metas y objetivos próximos?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_



Sabiendo el tipo de semilla que se siembra, se sabrá que será ello que nacerá de ello, si es una semilla de melón, saldrá un melón, si se siembra una semilla de sandía, saldrá una sandía, por lo tanto lo que se siembra se cosecha, a nivel de desarrollo personal la semilla representaría la intención de algo, las palabras, los pensamientos, las acciones, son semillas y tarde o temprano florece de ellas algo ya sea para bien o algo en varias cosas desfavorables, haga lo que se haga todo lleva a la comprobación de la tercera ley de Newton "A toda acción le corresponde una reacción".

# Los bloqueos más comunes de la siembra

Sólo se crece humanamente si se siembra, y sólo siembre lo que puede, sólo siembra lo que tiene por dentro, no puede sembrar ello que aun no tiene, por lo tanto puede; lo que se forja a través de los condicionamientos; de tradiciones vueltas creencias o decretos negativos; siendo incongruente con lo que se pretende. Cada vez que uno dice que hará algo y no lo hace sólo está sembrando algo que no se desea pero que se manifestará igualmente tarde o temprano. Lo más común es que el individuo no se quiera hacer responsable de lo que está cosechando ya que se prefiere quejarse, ser negativo, desarrollar un sentimiento de menosprecio o actitudes incongruentes, en lugar de responsabilizarse.

De las maneras más fáciles para interrumpir eso que se quiere, es:

1. **La negatividad**, es cuando el pensamiento lleva por el pero escenario posible, ubicado y resaltando únicamente la posibilidad de fracaso.
2. **Incongruencia**. Ésta se presenta cuando la persona dice algo que quiere y puede hacer y posteriormente hace totalmente lo opuesto de lo que dijo. Incluye contradecirse así mismo sobre una postura adoptada.
3. **Sentimiento de menosprecio**. El sentimiento es el reflejo de la manera en que un pensamiento genera una emoción y no se controla tal, por lo tanto cuando no hay una escapatoria a tal pensamiento, la mente le mete idea extra y surge el sentimiento, entre ellos el bloqueo del auto menosprecio o creerse víctimas de las situaciones.
4. **La queja**. La mayor representación de la falta de responsabilidad es la queja, es un reflejo del enojo que sólo deja en claro el deseo de tener un control más inmediato de la situación, sin embargo si culturalmente esta postura es validada; la queja será uno de los principales bloqueadores y barrera que uno mismo se pone.

# Ejercicio para desbloquear

De las siguientes interrupciones en el sembrado, ¿Cuál es la que refleja más tu situación actual? Marca con una "X" en la columna delgada, una vez realizado esto, continúa contestando las preguntas de la columna derecha con sinceridad, recordando que la intención de contestarlas es para encontrar mayores oportunidades que quizás habías dejado pasar.

<b>Bloque de sembrado</b>	<b>¿Por qué? Da un ejemplo</b>
1. Negatividad.	¿Cuál es tu pensamiento negativo más frecuente?
2. Incongruencia.	Con sinceridad ¿notas alguna incongruencia entre lo que quieres lograr y lo que haces? ¿Cuál sería?
3. Sentimiento de menosprecio.	¿En qué áreas de tu interés son en las que te menosprecias?
4. Queja.	¿Cuál es tu queja más frecuente?

