

Guia práctica para tu transformación
descubre el cambio que tu vida está pidiendo



CLARIDAD Y PROPÓSITO

El cambio es la constante...¿Estás en el momento perfecto para crecer, transformarte o compartir tus dones con el mundo?

Por Lizelle Arzuaga



Samādhi

Si llegaste hasta aquí, no es por casualidad.

Tal vez hay una parte de ti que anhela un cambio, una pausa, un nuevo comienzo.

Esta guía es una herramienta para escucharte, descubrir desde dónde vienes y hacia dónde puedes ir.

No necesitas tenerlo todo claro. Solo querer mirar hacia adentro y permitir que algo nuevo florezca.

Lizelle Arzuaga



SOY LIZELLE

Misión: compartir con la mayor cantidad de personas posibles lo que ha sido mi camino, medicina y bendición. Soy Yogaterapeuta profesional con más de 25 años de experiencia. Wellness coach integrativa especializada en Ayurveda, bio/neuro hacking y longevidad, Fundadora de Samadhi Yoga& Ayurveda Institute en el año 2000.

He dirigido mas de 30 Programas de Teacher Training y cientos de retiros y talleres





MINI QUIZZ

1. MOTIVACIÓN ACTUAL:

- A. Quiero un cambio de vida
- B. Me interesa aprender a enseñar practices de bienestar (yoga.,meditación respiración consciente entre otros)
- C. Estoy buscando herramientas para ayudarme a sanar o avanzar, manejar el estrés y mis emociones
- D. Siento que hay algo en mí que quiere despertar, un propósito mayor, que tengo algo que dar, pero no sé qué o cómo
- E. Ya acompaño a otros y quiero integrar nuevas formas de aportarles

2.¿QUÉ ANHELAS LOGRAR?

- A. Claridad interior y dirección
- B. Paz emocional y bienestar
- C. Propósito y sentido
- D. Sentirme útil y conectado con mi potencial
- E. Desarrollar mis talentos y servir para aportar a otros

3. ¿CÓMO PODRÍAS COMPARTIR O APLICAR LO APRENDIDO?

- A. En mi vida personal y relaciones
- B. Como guía o facilitador/a
- C. En mi carrera actual
- D.En mi nuevo camino profesional
- E. En mi comunidad, Con organizaciones de servicio humanitario o de cambio social

ESCRIBE TUS LETRAS CLAVES



LECTURA DE TU PERFIL PRINCIPAL

Perfil A – El Buscador del Cambio Vital:

Tu alma está pidiendo una nueva historia, más alineada con tu alma y corazón, con tu verdadero YO . Este camino es tu laboratorio para conocerte a profundidad, aclararte, amarte y reinventarte.

Perfil B – El Guía en Formación:

El deseo de compartir ya vive en ti. Sientes el deseo de compartir y acompañar a otros desde tu proceso, desde tu versión más auténtica y poderosa.

Perfil C – El Integrador Consciente:

Buscas herramientas prácticas para aplicar en tu vida personal o profesional. Sabes lo que quieres y estas en busca de herramientas mas poderosas y eficientes para construir en grande , sólido un legado que perdure en el tiempo.

Perfil D – El Llamado a Recordar:

Hay algo que ya sabes, quieres acercarte más a esa sabiduría ancestral en el ADN de tu alma. Fortalecer esos dones, integrarlos en tu vida y misión.

Perfil E – El Canal de Servicio:

Tu propósito está conectado al servicio, y este camino es un catalizador para integrar y expandir esa misión del alma. El servicio es parte de tu personalidad, es tu motor y quieres servir de manera auténtica y significativa.

LECTURA CRUZADA

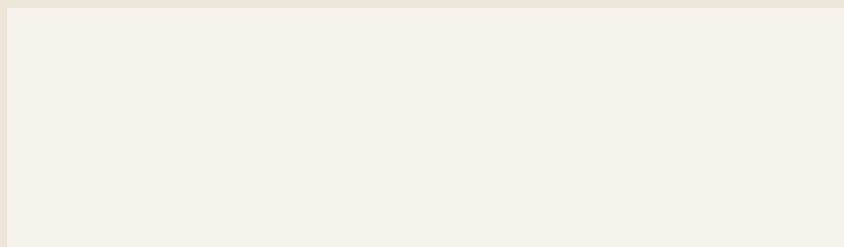
Cruza tus respuestas y descubre qué está pidiendo tu vida ahora y como el programa Transformación y Evolución 200 hrs puede aportarte

Ejemplo de combinaciones comunes:

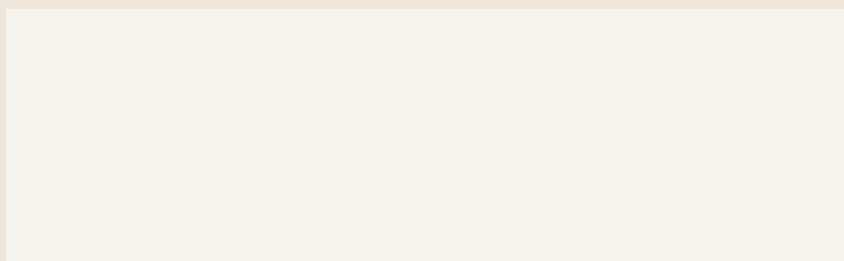
- A + C + B → Necesitas estructura, claridad y sostén para reconectar contigo y avanzar con confianza.
- D + B + A → Este proceso puede ayudarte a soltar el miedo y confiar en tu capacidad de guiar.
- E + D + C → Estás expandiéndote como canal de servicio y el proceso puede ayudarte a integrarlo con cuerpo y alma.

Escribe aquí tu combinación:

¿En qué te hace pensar?



¿Qué está pidiendo tu vida ahora?





EJERCICIOS DE JOURNALING

Cuenta una experiencia que te hizo sentir profundamente en conexión contigo ¿Qué momentos de tu vida te han transformado profundamente? ¿Qué aprendiste de ellos?

¿Qué parte de tu historia merece ser honrada, compartida o sanada? ¿Qué procesos o retos personales te han transformado profundamente?

¿Qué aspectos de tu vida sientes que están pidiendo una evolución? ¿Qué dejas atrás para evolucionar? ¿Cómo se siente ese cambio?

EJERCICIOS DE JOURNALING

(Continuación)

**Describe la visión que te emociona cultivar en esta etapa.
Si tu proceso de transformación pudiera inspirar a otros...¿qué les gustaría que aprendieran de ti?**

**¿Qué áreas de tu vida se beneficiarían más de una práctica constante y profunda, movimiento, respiración, meditación, alimentación consciente?
¿Qué versión de ti estás dejando atrás? ¿Y cuál te emociona empezar a habitar?**





DIÁLOGO CON TUS SABIOS INTERNOS

En esta reflexión guiada Exploramos:

- *Las creencias que te impiden avanzar*
- *El llamado de tu corazón*
- *Sentir respuestas en tu cuerpo*
- *Donde sientes el si o el no en tu vida*

Haz clic en el botón de reproducción



Pausa por un momento e integra las respuestas de tu SER

Escribe tu intención

Mi intención con este proceso de transformación es...

TU FUTURO YO

VISUALIZACIÓN GUIADA + INTENCIÓN

Tómate un momento solo para ti.

Cierra los ojos, respira profundo... y déjate guiar por esta meditación

Te llevará a un lugar de calma, claridad y conexión contigo mismx. No necesitas nada más que unos minutos y unos audífonos.

Haz clic en el botón de reproducción



*¿Qué hiciste para llegar aquí? ¿Qué soltaste?
¿Qué es lo mejor de ser quien eres hoy?*

¿Te reconociste en lo que descubriste?

¡Entonces esta práctica de transformación ya comenzó en ti!

¿Cuál es el verdadero deseo de tu alma?

TU PRÓXIMO PASO...



Escanea el código para
agendar una
conversación de claridad
personalizada y saber si
este camino es el
adecuado para ti:

Será una llamada de orientación
gratuita y sin compromiso.

Un espacio personalizado para
ayudarte a:

- Identificar si este proceso es para ti
- Resolver tus dudas
- Conectar con tu propósito con más confianza.



“A veces, la decisión más importante de tu vida no se siente como una explosión, sino como un susurro suave que dice: por aquí es.”

Gracias por darte este espacio de exploración y verdad...

CONTÁCTANOS:

Whatsapp: +1 787-721-8420

 [@samadhiyogainstitute](https://www.instagram.com/samadhiyogainstitute)

 [@samadhiyogapr](https://www.facebook.com/samadhiyogapr)

 email: samadhiyogapr@gmail.com



www.miyoga.com