

Clase 2: Define tu Identidad Terapéutica y tu Declaración de Poder

1. CREA TU DECLARACIÓN ALINEADA CON TU IDENTIDAD COMO TERAPEUTA

¿Qué vamos a lograr en esta sección?

En este bloque aprenderás a crear una frase sencilla pero poderosa que represente claramente:

- **Quién eres** (tu identidad auténtica).
- **Qué haces** (la acción principal de tu trabajo como terapeuta).
- **Cómo impactas en el mundo** (el resultado tangible que generas en los demás).

Esta declaración será tu brújula diaria, te ayudará a tomar decisiones alineadas con tu verdad y dará claridad y enfoque a todas tus acciones.

Conceptos clave que debes tener claros:

- Tu propósito debe estar bien definido y ser fácil de entender. Cuanto más claro seas al expresarlo, más fácilmente lo convertirás en acciones reales y concretas.
- Tu propósito profesional se apoya en tres pilares fundamentales:
 1. **La acción principal** que realizas (**QUÉ haces**).
 2. **Las personas a las que diriges tu trabajo** (**público objetivo**).
 3. **El impacto o resultado concreto** que generas en ellos.
- Una frase de propósito clara actúa como una **guía diaria**, facilitándote decisiones importantes y cotidianas.

Cómo crear tu declaración de propósito paso a paso:

Seguirás cuatro pasos sencillos para construir tu frase con claridad:

1. **Identifica tu acción principal:**
¿Cuál es la acción esencial que haces en tu trabajo?
2. **Define claramente a quién sirves (tu público):**
¿Quiénes se benefician principalmente de tu trabajo?
3. **Clarifica el impacto o resultado que generas:**
¿Qué logras específicamente con estas personas?
4. **Construye y redacta tu frase:**
Junta estos tres elementos siguiendo esta fórmula sencilla y clara:

Verbo + Público + Resultado/Impacto/Valor

Ayuda y ejemplos para construir tu fórmula

Ahora vas a definir claramente cada elemento de tu frase siguiendo estos pasos prácticos. Recuerda elegir siempre aquello que conecte realmente contigo.

→ Paso 1 · Elige tus verbos principales (QUÉ haces)

Tu misión se basa en acciones concretas. De la siguiente lista, escoge **5 verbos que mejor expresen tu esencia profunda** y ordénalos del más importante al menos importante según lo que resuene contigo. Piensa en acciones que realmente reflejen lo que haces actualmente o lo que deseas hacer como terapeuta:

Verbos de Conexión y Relaciones:

- Abrazar · Acompañar · Aconsejar · Apoyar · Compartir · Conectar · Comunicar · Confiar · Cuidar · Empatizar · Escuchar · Expresar · Inspirar · Relacionar · Respetar · Servir · Valorar

Verbos de Crecimiento y Evolución:

- Aprender · Crecer · Desarrollar · Descubrir · Expandir · Evolucionar · Experimentar · Explorar · Iluminar · Innovar · Madurar · Potenciar · Reflexionar · Transformar ·

Trascender

Verbos de Acción y Manifestación:

- Actuar · Avanzar · Construir · Crear · Concretar · Ejecutar · Empezar · Establecer · Generar · Hacer · Materializar · Movilizar · Producir · Realizar

Verbos de Sanación y Bienestar:

- Aliviar · Armonizar · Cuidar · Curar · Equilibrar · Fortalecer · Liberar · Nutrir · Purificar · Regenerar · Restaurar · Revitalizar · Sanar

Verbos de Liderazgo y Empoderamiento:

- Despertar · Empoderar · Enseñar · Guiar · Liderar · Motivar · Orientar · Potenciar · Recordar · Reivindicar · Sustentar

Verbos de Propósito y Trascendencia:

- Bendecir · Canalizar · Contribuir · Elevar · Honrar · Inspirar · Manifestar · Materializar · Sostener · Trascender

Verbos de Introspección y Conciencia:

- Aceptar · Autoindagar · Comprender · Conocer · Darse cuenta · Despertar · Diferenciar · Percibir · Reflexionar · Recordar · Revelar · Saber

→ Paso 2 · Define claramente tu público (a quién sirves)

Ahora, escoge **3 grupos o comunidades** con quienes realmente deseas conectar y generar un impacto significativo. Puedes seleccionar directamente de la siguiente lista o personalizar un público específico según tu enfoque y experiencia:

- Mujeres · Hombres · Niños/as · Bebés
- Adolescentes “en riesgo” · Jóvenes · Estudiantes
- Familias · Adultos mayores · Discapacitados
- Artistas · Actores · Espíritus creativos

- Líderes empresariales · Emprendedores · Profesionales de la salud
 - Atletas · Deportistas de alto rendimiento
 - Personas altamente sensibles · Personas en procesos de duelo
 - Personas con ansiedad o estrés · Personas en transición vital
 - Emigrantes · Huérfanos · Personas de bajos recursos · Pueblos indígenas
 - Seres humanos en búsqueda de propósito · Buscadores espirituales
 - Público general con inquietudes de crecimiento personal
 - Defensores del medioambiente · El planeta · Los animales
-

→ **Paso 3 · Clarifica el impacto que generas (resultado final)**

Ahora es momento de definir claramente qué resultados o cambios deseas provocar en las personas o grupos a los que vas a servir.

Selecciona **5 impactos concretos** que deseas que experimenten estas personas gracias a tu ayuda y talentos. A continuación tienes áreas y ejemplos claros para inspirarte:

→ **Crecimiento emocional y mental**

- Aumentar su autoestima y confianza personal.
- Encontrar sentido y propósito claro en sus vidas.
- Sanar heridas emocionales del pasado.
- Desarrollar resiliencia, coraje y fortaleza interior.
- Superar miedos profundos y reducir ansiedad.

→ **Conexión espiritual y autoconocimiento**

- Experimentar una conexión más profunda y auténtica consigo mismos y con la vida.
- Despertar y aprovechar al máximo su potencial interior.

- Vivir con mayor coherencia espiritual en todas sus acciones.
- Descubrir y vivir alineados con su propósito vital (dharma).

→ **Salud física y vitalidad**

- Sanar su cuerpo de forma integral (física, mental y emocional).
- Aumentar sus niveles de energía y vitalidad diaria.
- Mejorar sus hábitos de alimentación y bienestar integral.
- Alcanzar un rendimiento físico y mental más alto y sostenible.

→ **Impacto y contribución**

- Crear un legado significativo y valioso en su entorno.
 - Servir y contribuir a la humanidad desde el amor y la compasión.
 - Elevar la conciencia colectiva en su entorno cercano y comunidad.
-

→ **Paso 4 · Construye y redacta tu frase de misión**

Llegó el momento de crear una frase clara y poderosa que integre los elementos que has definido. Utiliza la fórmula simple que ya conoces:

Verbo + Público + Resultado/Impacto/Valor

Aquí tienes algunos ejemplos concretos para ayudarte e inspirarte a construir tu propia frase:

- “Inspiro y guío a buscadores espirituales a descubrir su propósito y transformar sus rutinas diarias para materializarlo rápidamente.”
- “Acompaño y oriento a mujeres emprendedoras que desean ser madres, ayudándolas a crear planes efectivos y gestionar su tiempo con claridad.”
- “Apoyo a profesionales estresados por su trabajo a equilibrar su energía y desarrollar rutinas saludables que sostengan su bienestar.”

- “Acompaño a artistas que enfrentan bloqueos creativos, ayudándolos a reconectar con su inspiración desde una energía elevada y positiva.”
- “Ayudo a mujeres que tienen bloqueos con la abundancia a reprogramar sus creencias, manifestar prosperidad y crear la vida que realmente desean.”
- “Oriento a jóvenes en transición vital a descubrir sus talentos únicos y a construir su camino con claridad y confianza.”
- “Empodero a familias con niños altamente sensibles a crear hogares armoniosos y relaciones auténticas.”

Refina tu frase hasta que sientas que te representa plenamente, que te inspira de verdad, y que deseas vivir alineado con ella cada día.

Revisión final y declaración en voz alta

Cuando tengas tu frase clara, haz este breve chequeo para asegurarte que está alineada contigo:

- ¿Me inspira realmente esta frase?
- ¿Me representa claramente como terapeuta?
- ¿Deseo vivir alineado con esto cada día?

Realiza este breve ritual para anclar tu frase profundamente en ti:

- Respira profundamente y relájate.
- Lee internamente tu declaración y observa cómo te sientes.
- Declárala claramente en voz alta, con presencia y confianza.
- Observa y registra en tu libreta cómo se siente esta declaración en tu cuerpo.

Coloca tu frase en un lugar muy visible para que la veas a diario (tu escritorio, tu pared, el fondo de pantalla del móvil), recordando que puedes ir ajustándola con el tiempo.

Compartir, refinar y mejorar continuamente

Comparte tu frase en voz alta en la comunidad y/o con tu pareja de prácticas habitual para obtener retroalimentación sincera. Escucha con atención las sugerencias sobre claridad, intención y precisión, y ajusta lo que sientas necesario.

Recoge todo el feedback posible para mejorar continuamente y mantener tu declaración vibrante y alineada contigo.

Tareas recomendadas para integrar plenamente este bloque:

- Mantén tu frase siempre visible (mesa, pared, móvil...) para usarla diariamente como brújula en tus decisiones personales y profesionales.
 - Repítela en voz alta a diario (breve) y anota pequeños ajustes si lo consideras necesario.
 - Graba y comparte tu frase (en audio o por escrito) según el formato acordado en la clase (grupos pequeños o pareja de prácticas).
 - Continúa recogiendo feedback para mejorar y ajustar tu frase periódicamente.
-

2. REFORZANDO E INTEGRANDO TU NUEVA IDENTIDAD

A) Alinea tu declaración con hábitos diarios

La identidad no es algo que simplemente piensas o decides mentalmente.

Tu identidad real se expresa y se fortalece cada día mediante pequeñas acciones concretas.

Cada pequeño gesto diario es como un “voto” que confirma y refuerza quién eres como terapeuta.

B) Cómo expresar tus cualidades en acciones concretas

Ahora que tienes tu declaración de identidad profesional, vamos a definir acciones claras para mostrar realmente esas cualidades cada día.

→ **Paso 1 · Define tus cualidades clave**

Completa estas tres frases para clarificar las cualidades del terapeuta que quieres ser:

- “Yo soy el tipo de terapeuta que...” (por ejemplo: explica con claridad, cuida su presencia, respeta los tiempos...).

→ **Paso 2 · Crea acciones concretas (micro-evidencias diarias)**

Ahora convierte cada una de esas cualidades en una pequeña acción diaria, concreta y sencilla (máximo 2 minutos). Usa esta estructura sencilla para ayudarte:

- **Plantilla:**
“Después de [rutina habitual que ya hago], haré [acción breve y concreta] para expresar [cualidad].”

Por ejemplo:

- “Después de abrir Zoom, haré tres respiraciones conscientes para expresar calma y presencia.”
- “Después de terminar una sesión, escribiré una reflexión breve para expresar claridad.”

→ **Paso 3 · Integra con tu Declaración de Propósito**

Cada acción concreta debe estar claramente conectada con la frase que creaste antes (Verbo + Público + Impacto). Esto asegura que todas tus acciones estén alineadas con tu propósito y no sean gestos aislados.

→ **Paso 4 · Comparte y ajusta en pareja**

Comparte verbalmente estas acciones con un compañero/a. Escúchense mutuamente, sugieran ajustes para mejorar la claridad, concreción y viabilidad de cada acción.

→ **Refuerza constantemente tu compromiso**

Si al inicio te resulta difícil o incómodo sostener estas acciones, sé amable contigo mismo. Usa las técnicas de transmutación y sanación que ya conoces para superar cualquier

bloqueo. Recuerda: el proceso de adaptación es normal y forma parte del camino hacia tu identidad ideal como terapeuta.

Dinámica grupal para reforzar la identidad

Comparte tus avances regularmente con el grupo, verbalizando y celebrando cada pequeño éxito. Esta práctica fortalece tu identidad, aumenta tu motivación y crea un círculo virtuoso de mejora constante.

3. “LO QUE ADMIRO, TAMBIÉN SOY”

A) Refuerza tu identidad observando a tus referentes

Las cualidades que más admiras en otros funcionan como un espejo:

Si puedes reconocer esas cualidades en otra persona es porque ya existen potencialmente en tu interior. Simplemente necesitan ser reconocidas, valoradas y cultivadas con pequeñas acciones diarias.

Antes de empezar, realiza esta breve visualización para conectar con esta idea profundamente:

Imagina a una persona que admiras mucho frente a ti. Esta persona te mira con calma y claridad, y te dice con voz firme y amorosa:

“Eso que admiras en mí, ya está en ti. Si eres capaz de verlo en mí es porque ya lo tienes dentro esperando manifestarse.”

B) Cómo llevar a la práctica esta visualización

→ Paso 1 · Elige claramente un referente

Escoge una persona que te inspire profundamente, ya sea alguien cercano a ti o una figura pública que admires.

→ Paso 2 · Identifica 3 cualidades específicas que admiras

Nombra claramente estas cualidades que ves en esa persona. (por ejemplo: calma,

claridad, confianza, creatividad, etc.)

→ **Paso 3 · Convierte esas cualidades en acciones concretas para hoy**

Traduce cada cualidad en una pequeña acción práctica, específica y breve que puedas realizar hoy. Define también cuándo y en qué situación vas a realizar cada acción.

Por ejemplo:

- **Cualidad:** Calma
- **Situación concreta:** en momentos tensos con mi pareja
- **Acción específica:** respirar conscientemente antes de responder y mantener un tono tranquilo durante la conversación.

→ **Reflexión adicional:**

Utiliza las pequeñas dificultades del día a día como oportunidades para reforzar tu nueva identidad. Cada reto cotidiano es una oportunidad para demostrar que realmente estás cultivando estas cualidades.

C) Tareas recomendadas para integrar este bloque

- **Registro diario de éxitos:**
Cada día anota claramente todas las acciones y momentos en los que expresaste estas cualidades positivas. Este hábito genera un círculo positivo de autoestima y autoconfianza.
 - **Comparte para reforzar tu progreso:**
Comparte con alguien de confianza tus avances y éxitos cotidianos. El feedback positivo y el reconocimiento mutuo te ayudarán a consolidar rápidamente tu nueva identidad.
-

4. Clase Complementaria de Refuerzo

Profundizando en la energía de tus cualidades

En esta sesión hemos explorado cómo fortalecer tu identidad como terapeuta mediante acciones claras, concretas y diarias.

Para completar y profundizar aún más este trabajo, quiero recomendarte una clase complementaria que te permitirá conectar profundamente con la energía que sostiene todas esas cualidades que estás cultivando en ti.

→ Clase recomendada del Club de la Abundancia Espiritual

Activando tu Frecuencia Superior Conexión con energías de alta vibración

¿Qué vas a aprender específicamente en esta clase?

En esta clase complementaria vas a explorar técnicas sencillas y muy poderosas para conectar con energías elevadas.

Vas a descubrir cómo puedes aumentar tu frecuencia energética, transmutar bloqueos internos de manera efectiva, y armonizar plenamente tu cuerpo, mente y espíritu.

Principales temas que explorarás en esta clase:

1. Transmutación energética: tu primer paso hacia vibraciones elevadas

Aprenderás a transformar energías densas, negativas o bloqueadas en energías más elevadas y expansivas.

Comprenderás cómo utilizar el poder de tu palabra y tu intención, y descubrirás técnicas efectivas para trabajar directamente desde tu energía interior.

2. El poder de las palabras para crear energías elevadas

Practicarás ejercicios muy sencillos usando conscientemente palabras poderosas como “*gracias*” y “*te amo*”. Estas palabras te permitirán generar y sentir directamente energías elevadas, como la gratitud y el amor, alineándote con frecuencias superiores.

3. Equilibrando Voluntad, Inteligencia y Amor

Comprenderás cómo sostener de forma constante una vibración elevada mediante la armonización consciente de estas tres energías fundamentales:

- **Voluntad:** para pasar a la acción y manifestar cambios en tu realidad física.
 - **Inteligencia:** para discernir y tomar decisiones claras y alineadas contigo.
 - **Amor:** para fluir con facilidad y armonía dentro de la energía universal.
-

4. Los siete cuerpos energéticos y su conexión con vibraciones superiores

Aprenderás a reconocer y trabajar conscientemente con cada uno de tus cuerpos energéticos (físico, emocional, mental y espiritual), lo que te permitirá acceder a niveles superiores de vibración y potenciar tu conexión con nuevas dimensiones de consciencia.

5. El desapego como clave para manifestar desde altas vibraciones

Entenderás por qué es esencial soltar las expectativas y apegos al resultado.

Aprenderás cómo el desapego permite que las energías superiores fluyan libremente, facilitando que tus intenciones más elevadas se manifiesten con naturalidad y eficacia.

6. Ejercicios prácticos para elevar tu vibración diariamente

Realizarás ejercicios claros y prácticos que te permitirán experimentar directamente cómo emociones elevadas, como el amor y la gratitud, fortalecen tu campo energético.

Con estos ejercicios podrás mantener cada día tu frecuencia energética alineada con las

vibraciones más elevadas.

VÍDEO - Clase Complementaria de Refuerzo

<https://escuela.cienciaconciencia.com/lecciones/1-activando-tu-frecuencia-superior-conexion-con-energias-de-alta-vibracion/>
