
DESCUBRE TU FUEGO INTERIOR

Rubén Alberto Aguilar Rojas – Coach Ejecutivo Certificado

De "Transmutación Interior" – Inspiración del Taller Proyecto de Vida

Objetivo: Reconectar con esa chispa que te hace sentir vivo y motivado.

Instrucciones (toma 10–15 minutos):

1. Siéntate en un lugar tranquilo. Cierra los ojos y respira profundo 5 veces.
2. Recuerda un momento de tu vida en el que sentiste verdadera pasión:
 - ¿Qué estabas haciendo?
 - ¿Con quién estabas (o solo)?
 - ¿Qué sentías en el cuerpo (calor en el pecho, energía en las manos, sonrisa interna)?
3. Pregúntate en voz baja o por escrito:
 - ¿Qué hacía que ese momento fuera tan especial?
 - ¿Qué valor o cualidad mía estaba brillando ahí?
 - Si pudiera vivir más momentos así, ¿qué cambiaría en mi día a día?
4. Escribe 3–5 palabras clave que representen ese "fuego" (ej. creatividad, libertad, ayudar, crear, conectar).
5. Afirmación para llevar: "Mi fuego interior me guía hacia mi propósito auténtico."

Reflexión final (escribe en una hoja o nota):

¿Qué pequeño paso puedo dar esta semana para avivar este fuego?

Este ejercicio es la puerta de entrada al Taller Proyecto de Vida de Los 5 Elementos.

¿Quieres profundizar en los 5 elementos y transmutar tu vida?

Envía tu carta de intención para el Desayuno Ritual Aurea Lemus (15 de marzo, 25 spots GRATIS):

"¿Qué elemento (fuego, tierra, aire, agua, espíritu) estás listo para activar?"

Contacto: 5636417116

Sitio: <https://5elementos.org.mx/aurealenus>

¡Tu transformación empieza con este fuego!

Rubén Alberto Aguilar Rojas

Coach Ejecutivo Certificado Internacional