



Mapa **VITAL**

por **Aliwalú**

¿Qué es?

El mapa vital es la nutrición primaria de cada ser.

En el que podemos revisar donde estamos con diferentes áreas importantes de nuestra vida.

Yo te propongo 12 áreas en este mapa vital, pero si sientes que para ti hay algo vital que no esta, por favor añádela.

Es un mándala que contempla las cosas que nos nutren como seres humanos y nos testa e invita a ponerle foco a las facetas de nuestra vida en las que hay un desequilibrio.

¿Para qué?

Sirve para darse cuenta y con atención plena estudiar las áreas de nuestra vida que queremos mejorar y celebrar las que nos dan satisfacción, reconociendo nuestra evolución o cualidades intrínsecas.

¿Cómo se utiliza?

IMPRIMES 8 MAPAS VITALES

La primera semana vas a tomar un ratito para pensar en cada una de las áreas que se proponen en el mapa y calibrar donde estas con respecto al centro, que sería lo que más se acerca a ti, y un estado de presencia y cercanía con tu centro.

Haz un dibujo poniendo un punto en cada uno de los conceptos según sientas que estas mas cerca de lo que te hace sentir bien o mas alejado según necesites ponerle más atención.

¿Cuándo lo reviso?

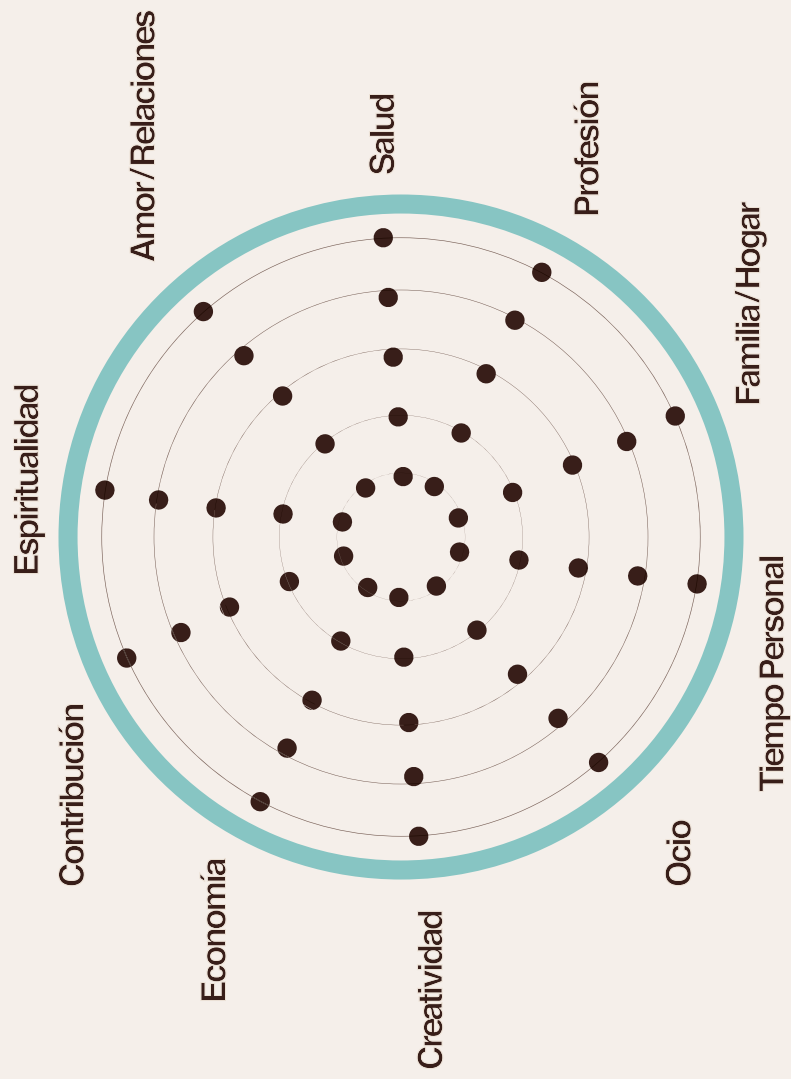
Al inicio de cada modulo te sugiero pasar por el mapa vital.

Vuelve a dibujar y ver si en alguna área ya se ha movido algo dentro de ti.

Este mapa es tu guía en este proceso evolutivo.

Simplemente mira a ver si hay cambios, y donde no los haya ponle un poco de atención para observar que nos impide este movimiento.

Mapa Vital



ALIWALÚ
COCINA VITAL



Celebra
los
avances