

PLAYBOOK

# La nueva abundancia

Minimalismo Sagrado aplicado en  
nuestras Relaciones, Decisiones y Vida



[www.mujerlunar.com](http://www.mujerlunar.com)  
[www.carpalunar.org](http://www.carpalunar.org)





## La verdadera riqueza es la presencia...

Seguro me has escuchado decir cuán bendecidas somos en ser humanidad-puente entre el viejo paradigma y el nuevo tiempo.

Estamos siendo parteras de eso que anhelamos ver en el mundo, videntes de lo viejo, lo obsoleto que cae y se desmorona, y lo nuevo increíble y maravilloso que brota de lo sutil.

Somos la generación que reconoce que la abundancia genuina es la presencia: tener tiempo para habitarlos completas en nuestras relaciones y experiencias.

Cada vez miramos con mayor claridad que el nuevo camino a transitar debe ser libre, gozoso, ligero, sencillo, amoroso y genuino. Y luego entonces, la sabiduría del cuerpo nos expulsa y nos dice "no" a todo eso que resuena a complicación, sufrimiento, lucha, embrollo.

Si el gozo y la presencia fueran las puntas de flecha en tu vida, ¿hacia dónde apuntarías? ¡Que encuentres la respuesta con este playbook!

*Karina Falcón*

# Dirección

¿A dónde quieres llegar?

1. Piensa en 3 grandes objetivos que tengas a seis o doce meses, escríbelos:

2. ¿Cómo te quieres sentir en el proceso de llegar ahí?

3. Actualmente, ¿qué experiencias, cosas, responsabilidades o situaciones NO te permiten sentirte así?



4. ¿Qué y cómo podrías modificar, reducir, despedir o cerrar de esas experiencias, cosas y responsabilidades?

5. ¿Podrías en una oración o párrafo resumir tu propósito?

6. Actualmente, ¿qué actividades cotidianas te impiden alinearte con tu propósito?



7. ¿Cómo podrías modificar, reducir, despedir o eliminar esas actividades cotidianas que NO tienen sentido para tu propósito?

8. ¿Qué cosas en tus espacios vitales te IMPIDEN alinearte en acción y sentimiento con tu propósito?

9. ¿Qué cosas ya no se alinean con tu nuevo propósito de vida?



# Valores

## Tu fundamento

1. Imagina que vives sola, que no tienes personas que dependan de ti, que puedes dedicar tu tiempo y talentos a eso que tanto amas, y que el dinero fluirá y te dará la oportunidad de vivir experiencias inspiradoras. Describe dónde vivirías, cuál sería tu rutina, tus elecciones:



# Valores

## Tu fundamento

2. ¿Cuáles son tus valores principales de acuerdo a esa visión?  
Encuétralos a continuación y escribe los 5 más vitales:

ABUNDANCIA	COOPERACIÓN	FLEXIBILIDAD	LEALTAD	PERDÓN
ACEPTACIÓN	CREATIVIDAD	GENEROSIDAD	LIBERTAD	PERSEVERANCIA
ALEGRÍA	CURIOSIDAD	GRATITUD	MAESTRÍA	PLACER
AMOR	DESAFÍO	HONESTIDAD	MINDFULNESS	PRECISIÓN
AMISTAD	DETERMINACIÓN	HUMILDAD	MODESTIA	PROFUNDIDAD
AVENTURA	EFICACIA	HUMOR	NATURALEZA	PROGRESO
BELLEZA	EMPATÍA	IGUALDAD	OPORTUNIDAD	PROSPERIDAD
BIENESTAR	ENERGÍA	IMAGINACIÓN	OPTIMISMO	RESPECTO
BONDAD	EQUILIBRIO	INDEPENDENCIA	ORDEN	RIQUEZA
CLARIDAD	ESTABILIDAD	INFLUENCIA	ORGANIZACIÓN	SABIDURÍA
COMPROMISO	EXCELENCIA	INTEGRIDAD	PACIENCIA	SENCILLEZ
CONCIENCIA	FAMILIA	INTELIGENCIA	PASIÓN	TRADICIÓN
CONFIANZA	FE	INTIMIDAD	PAZ	VALENTÍA
CONSTANCIA	FELICIDAD	JUSTICIA	PAZ INTERIOR	VERDAD



# Valores

## Tu fundamento

3. Actualmente ¿vives de acuerdo a esos cinco valores?  
¿Actualmente tu rutina y elecciones te permiten vivir con este fundamento de tu corazón?

4. Piensa en tres experiencias en tu vida que estén alineadas con esos valores, ¿cuáles son? ¿qué sentimiento te provoca recordarlas?





# Valores

## Tu fundamento

5. Piensa en tres experiencias en tu vida que NO estuvieran alineadas con esos valores, ¿cuáles son? ¿cómo te sentiste al NO honrar los valores que ahora sabes son vitales para ti?

6. ¿Hay alguna persona que admires que represente algunos de estos valores vitales? ¿Quién es? ¿Cómo vive?



# Relaciones

## El Sentido de la vida

1. ¿Qué experiencias, cosas y modos de vincularte tendrías que despedir o modificar para sentirte alineada con tus valores centrales?

2. Desde tus valores ¿cómo invitarías a todas las personas que ahora son importantes para ti a formar parte? Enlista los nombres y revisa si hay algunos acuerdos y ajustes que requieras hacer a tu modo de vincularte con ellas.



# Relaciones

## El Sentido de la vida

3. ¿Qué límites amorosos pondrías con algunas personas para honrar tus valores fundacionales, que quizás no son nada importantes para ell@s?

Escribe a la izquierda su nombre, y luego, el límite amoroso.



# Quemar las naves...

Hay rutinas que nos hacían total sentido en el pasado, pero ahora NO lo hacen más, ¿cuáles son para ti y al eliminarlas, para qué hacen espacio?

## RUTINAS PERSONALES

- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....

## EN MI TRABAJO

- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....

## EN MIS RELACIONES

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶

## ● MENTE

## ● CUERPO

## ● ESPIRITU



# Presencia

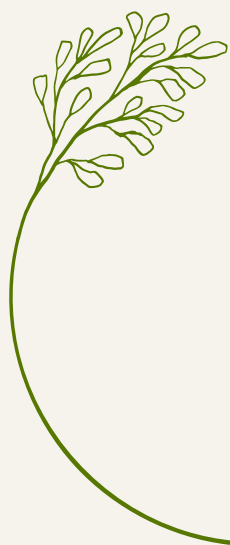
Cuando permanecemos con lo vital para nuestro fundamento, y sanamos la necesidad de acumular cosas, relaciones y listas por hacer, cada vez más hacemos espacio para la PRESENCIA.

Estar presentes en nuestra vida, en nuestras relaciones, en nuestra percepción del mundo, nos permite SER, en lugar de estar obsesionadas con hacer.

Y mágicamente comenzamos a tener más tiempo para lo que importa, para nuestras relaciones y procura el gozo y la belleza de la vida.

Cada vez que sientas que vuelves a ese lugar complicado y sufriente, reflexiona si estás honrando tus valores esenciales. Si no es así, modifica, despide, agradece y cierra.





**CARPA LUNAR S.C.**

[www.carpalunar.org](http://www.carpalunar.org)

**LA MUJER LUNAR**

[www.mujerlunar.com](http://www.mujerlunar.com)

Centro de Estudios e Investigación  
del Sagrado Femenino y Sagrado Masculino,  
fundada en México en el año 2016.

Este material no puede ser reproducido total ni  
parcialmente con otros fines que no sean los de  
uso personal para cursado del programa. Todos  
los derechos reservados Carpa Lunar©

*Veo aparecer  
una generación de  
sacerdotisas capaces  
de entender nuevamente  
el lenguaje del alma"*  
**C.G. JUNG**

**Cualquier consulta, escríbenos a:**  
**[FORMACION@MUJERLUNAR.COM](mailto:FORMACION@MUJERLUNAR.COM)**



[IG.COM/SAGRADAMUJERLUNAR](https://www.instagram.com/sagradamujerlunar)



[FB.COM/LAMUJERLUNAR](https://www.facebook.com/lamujerlunar)