

Pensamientos y reflexiones personales



Habitar La Vida



40 preguntas que te devuelven a ti

Descubre el poder que tiene el diálogo
contigo misma para conectar con tu

Autoconocimiento

Autoaceptación

Autorregulación

Pao Narváez



Introducción

En el camino del autoconocimiento, no siempre necesitamos respuestas inmediatas. A veces, basta con hacernos mejores preguntas. Este eBook es una invitación a reconectar contigo a través de 40 preguntas poderosas que pueden transformar la forma en que te ves, te hablas y te eliges.

En la tradición del Kundalini Yoga, las prácticas de 40 días permiten cambiar hábitos y crear cambios reales en el sistema nervioso y en la forma en como sostenemos nuestra vida. Inspirada por esa sabiduría, estas 40 preguntas están pensadas para acompañarte un día a la vez, como una meditación diaria que activa tu capacidad de escucha y verdad interna.

Prepárate para entrar en diálogo contigo misma. Sin juicios. Sin exigencias. Solo con la voluntad de volver a ti.

Acerca de mi



Soy Paola Narváez, fundadora de @universovoluta, ingeniera ambiental de profesión y buscadora de alma.

@universovoluta, es un espacio nacido del corazón, donde combino herramientas como el Kundalini yoga, la meditación, la numerología evolutiva, el coaching existencial y la terapia de sonido para acompañar a mujeres que desean dejar de vivir en piloto automático y comenzar a habitarse con mayor conciencia, libertad y sentido.

Este camino no fue lineal. Como muchas, me sentí por años desconectada, sobreexigida, e incluso perdida. Pero fue justo en esa búsqueda donde encontré una certeza poderosa: **tenemos el derecho —y el deber— de vivir una vida que se sienta verdadera y alineada con el alma.**

Este eBook nace como una herramienta simple pero transformadora. 40 preguntas que me habría encantado que alguien me hiciera cuando sentía que no sabía por dónde comenzar. Te las entrego hoy con el deseo profundo de que, a través de ellas, también encuentres tu norte, tu fuerza y tu voz.

Gracias por estar aquí.

Gracias por elegir habitarte.

Este camino apenas comienza.

Paola Narváez

01

Bienvenida a un viaje transformador

Cómo usar este eBook

- Dedicar un cuaderno sagrado para tus respuestas.
- Leer una pregunta por día.
- Si una pregunta te incomoda, respira. Es normal.
- Puedes acompañar este proceso con una meditación diaria de 3 minutos.
- Cada 10 días, detente y reflexiona sobre lo que has descubierto.
- Repite este viaje cada 6 meses para ver tu evolución.

Cada pregunta es una puerta. Una posibilidad de explorarte más allá de lo evidente, de recordar quién eres y hacia dónde realmente quieres ir. Este viaje no se trata de responder, se trata de sentir, escribir, integrar.

El sentido de propósito no es un destino fijo, sino un camino en constante evolución. No es algo que "debas" encontrar, sino algo que puedes cultivar día a día.

A veces, solo necesitamos hacernos las preguntas correctas para empezar a despertar respuestas que ya habitan dentro de nosotras.

¿Te animas a comenzar hoy?



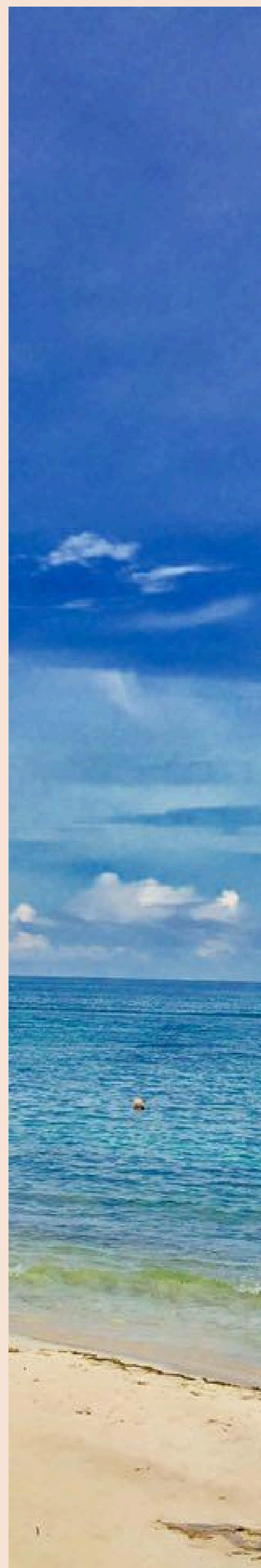
El Propósito No Se Encuentra, Se Cultiva

Preguntas 1-10: Volver a ti

1. ¿Qué necesito hoy que no me estoy permitiendo?
2. ¿Qué parte de mí he estado ignorando?
3. ¿En qué momento me sentí libre por última vez?
4. ¿Qué estoy sosteniendo que ya no me corresponde?
5. ¿A qué le tengo miedo y por qué?
6. ¿Cómo me hablo cuando nadie me escucha?
7. ¿Qué necesito perdonarme hoy?
8. ¿Qué haría si no sintiera miedo?
9. ¿Qué espacios me devuelven a mi centro?
10. ¿Cómo se siente habitarme sin culpa?

Pausa Reflexiva #1

Cierra los ojos. Pon tus manos sobre tu corazón. Respira profundo y repite: "Estoy aquí. Soy suficiente. Puedo escucharme."



El Propósito No Se Encuentra, Se Cultiva



Preguntas 11-20: Reconocer tus luces y sombras

11. ¿Qué parte de mí me da vergüenza mostrar?
12. ¿Qué parte de mí me hace sentir orgullosa?
13. ¿Dónde estoy buscando validación externa?
14. ¿Qué creencia heredada ya no resuena conmigo?
15. ¿Cuándo fue la última vez que sentí pasión por algo?
16. ¿Qué parte de mi historia aún no he integrado?
17. ¿A qué versión de mí me estoy aferrando?
18. ¿Cuáles son mis dones naturales?
19. ¿Qué me inspira de otras mujeres?
20. ¿En qué momentos me he sentido poderosa?

Pausa Reflexiva #2

Estira tu cuerpo. Mueve tus hombros, tu cuello, tu columna. Tu cuerpo también guarda tus respuestas.

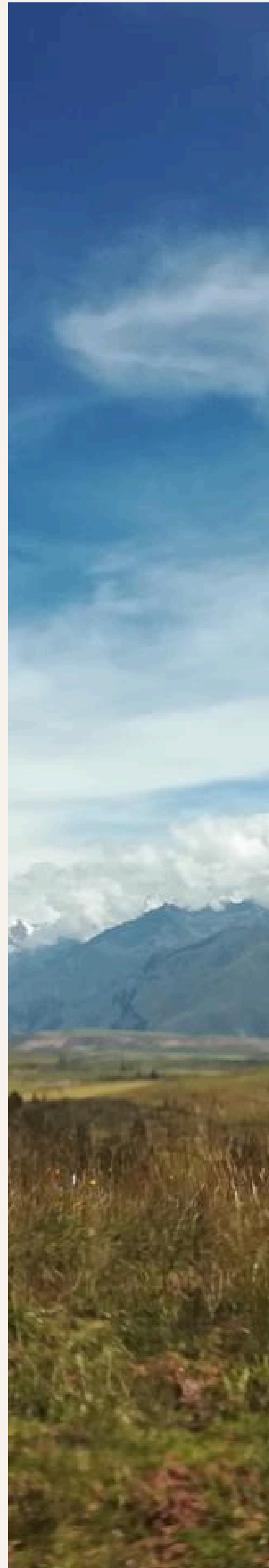
El Propósito No Se Encuentra, Se Cultiva

Preguntas 21-30: Habitar tu cuerpo

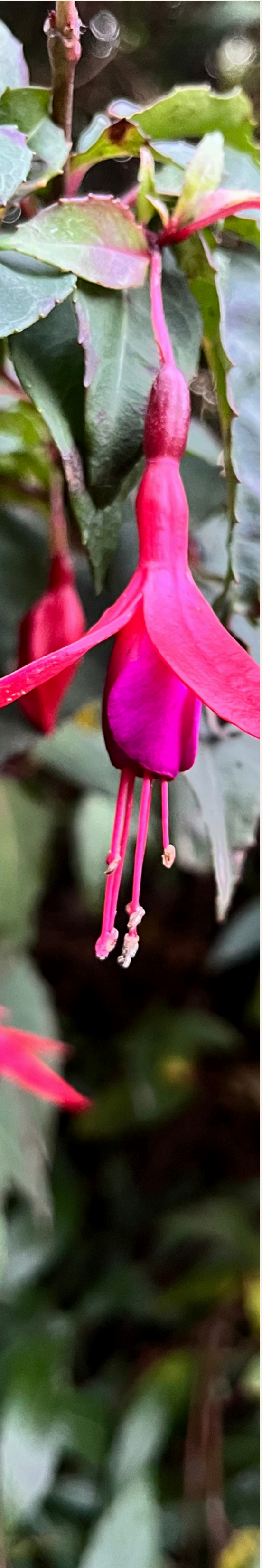
21. ¿Cómo me habla mi cuerpo cuando no lo escucho?
22. ¿Qué sensaciones suelo evitar?
23. ¿Qué partes de mi cuerpo me cuesta aceptar?
24. ¿Qué me gustaría sanar en mi relación con el cuerpo?
25. ¿Qué movimientos me conectan con el placer?
26. ¿Cómo se siente mi cuerpo cuando me siento segura?
27. ¿Qué recuerdos guarda mi cuerpo?
28. ¿Qué necesito hacer para sentirme más viva?
29. ¿Cuándo fue la última vez que me sentí en casa en mi propio cuerpo?
30. ¿Qué prácticas me devuelven al presente?

Pausa Reflexiva #3

Coloca una mano en tu vientre y otra en tu corazón. Respira lento y profundo. Repite: "Mi cuerpo es mi hogar. Estoy a salvo en mí."



El Propósito No Se Encuentra, Se Cultiva



Preguntas 31-40: Conectar con tu propósito

31. ¿Qué me enciende el alma?
32. ¿Qué causa me gustaría apoyar con mi energía o talentos?
33. ¿Qué puedo aportar al mundo siendo simplemente yo?
34. ¿Qué me gustaría dejar como legado?
35. ¿En qué momentos pierdo la noción del tiempo porque disfruto lo que hago?
36. ¿Qué conversaciones me llenan de entusiasmo?
37. ¿Qué me impide creer que merezco vivir con propósito?
38. ¿Qué necesito para confiar más en mi camino?
39. ¿Qué significa para mí vivir con propósito?
40. ¿Qué decisión puedo tomar hoy para acercarme a una vida más alineada con quien soy?

Pausa Reflexiva Final

Lleva tus manos en gesto de oración al centro del pecho. Respira y di: “Gracias por volver a mí. Mi camino tiene sentido, porque lo camino conmigo.”

Este eBook es solo el comienzo de tu viaje. Recuerda que conectar con tu propósito es un proceso de exploración y transformación. Continúa cultivando tu autoconocimiento y confía en que el camino se irá revelando con cada paso que des.

¡Gracias por permitirme acompañarte en este viaje de crecimiento y descubrimiento! Si quieres seguir profundizando en estas herramientas, únete a @Universo Voluta para seguir explorando tu camino con meditación, Kundalini yoga, numerología evolutiva y mucho más.

👉 Comparte este eBook con alguien que esté en búsqueda de cultivar una vida con mayor sentido y propósito. Juntas podemos inspirar a más personas a vivir desde su autenticidad.

Con Amor y Gracitud.

Pao Narváez