QUÉ HAGO CON *Mi Vida?*

Lo que apaga tu propósito, tambien puede encender tu transformación



UNA GUÍA PSICOLÓGICA Y BÍBLICA PARA RECUPERAR TU PROPÓSITO

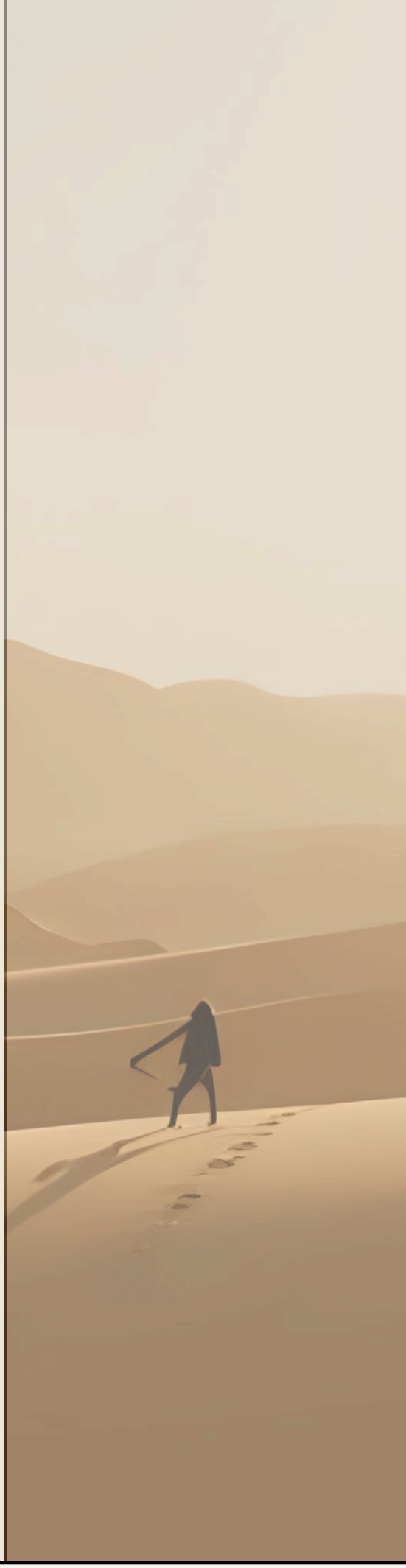
TABLA DE CONTENIDO

1. ***INTRODUCCIÓN***
   - *El vacío del alma ocupada*
   - *Por qué orar y esforzarte no siempre es suficiente*
   - *Qué puedes esperar de este ebook*
   - *Este viaje es hacia dentro... y hacia arriba*

2. ***MÓDULO 1: EL DESPERTAR DEL PROPÓSITO***
   - *Porque el vacío no es ausencia de cosas, sino de sentido*
   - *¿Qué es el propósito según la Biblia y la psicología?*
   - *Diferencia entre éxito y propósito*
   - *Señales de que estás desconectado/a*
   - *Test: ¿En qué nivel de propósito estás hoy?*

3. ***MÓDULO 2: LAS RAÍCES DEL ESTANCAMIENTO INTERIOR***
   - *No estás sin propósito. Estás bloqueado/a emocionalmente*
   - *Autosabotaje, culpa y heridas espirituales*
   - *Diagnóstico emocional: ¿Qué te está frenando?*
   - *Ejercicio práctico: Sana la raíz y reescribe tu historia*

4. ***MÓDULO 3: UNA MENTE RENOVADA PARA UN PROPÓSITO RESTAURADO***
   - *Tus pensamientos crean tu camino*
   - *¿Cómo piensas sobre ti y sobre Dios?*
   - *El poder del diálogo interno*
   - *Técnicas bíblicas y psicológicas para renovar tu mente*



5. ***MÓDULO 4: DIOS NO SE EQUIVOCÓ CONTIGO***
   - *Tu diseño no fue un error. Fue una intención.*
   - *El diseño original y el propósito*
   - *Autodescubrimiento: dones, heridas y deseos*
   - *Propósito en lo cotidiano: vida personal, laboral y emocional*
   - *Test interactivo y mapa de propósito*

6. ***MÓDULO 5: DISCERNIR LA VOZ DE DIOS EN MEDIO DEL RUIDO***
   - *Dios sigue hablando. Aprende a escucharlo*
   - *Diferenciar la voz de Dios, del miedo y de tu mente*
   - *Cómo tomar decisiones con paz*
   - *Diario espiritual y ejercicios de discernimiento*

7. ***MÓDULO 6: ACCIÓN CON PROPÓSITO***
   - *De la emoción a la dirección: cómo pasar del sentir al hacer*
   - *Del discernimiento a la dirección*
   - *El modelo de hábitos atómicos + vida espiritual*
   - *Herramientas de organización emocional y espiritual*

8. ***MÓDULO 7: PROPÓSITO EN LAS ESTACIONES DE LA VIDA***
   - *Tu propósito no caduca: solo evoluciona*
   - *Cómo cambia el propósito en distintas etapas*
   - *Temporadas de sembrar, esperar y cosechar*
   - *Diario espiritual por temporadas y guía para cada etapa*

9. ***CONCLUSIONES***

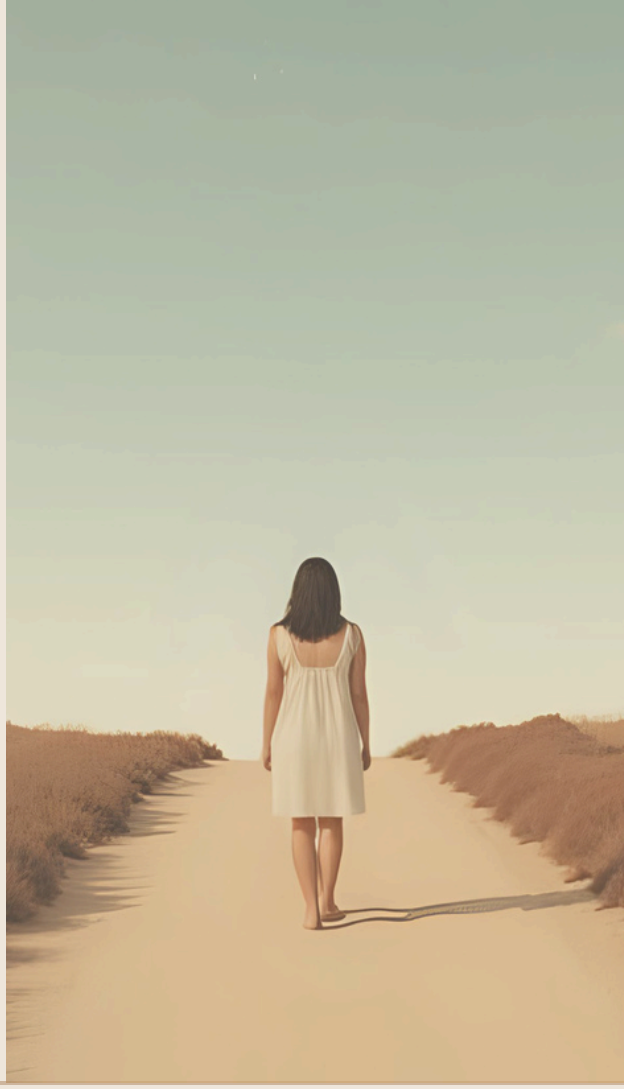
10. ***RECURSOS ADICIONALES***



¿QUÉ HAGO CON MI VIDA?

¿Cuántas veces has pensado: ¿Qué estoy haciendo con mi vida?
Y aunque oras, intentas avanzar, y haces lo que ***"deberías"***, por dentro... algo sigue desconectado.

Soy Camila Salazar Ramírez, psicóloga y he creado este ebook para quienes están cansados de vivir en automático, para quienes alguna vez soñaron con propósito, pero hoy se sienten estancados, confundidos o vacíos. Aquí encontrarás herramientas psicológicas y verdades bíblicas que te ayudarán a ordenar tu mente, sanar emociones y volver a conectar con tu diseño original.

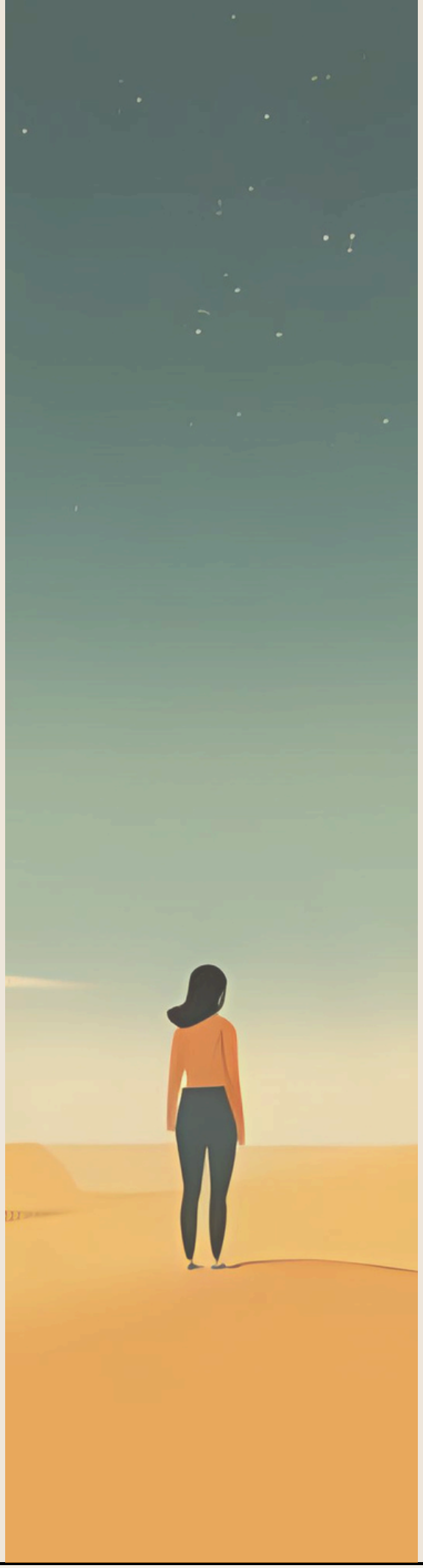




No se trata de reinventarte desde cero. Se trata de **recordar lo que Dios sembró en ti** y tomar decisiones alineadas con lo que eres en lo profundo.

Prepárate para cuestionar creencias, confrontar miedos, sanar heridas y dar pasos concretos hacia una vida con propósito eterno y emocionalmente saludable.

Bienvenido/a. Este viaje es hacia dentro... y hacia arriba.



01

EL DESPERTAR DEL PROPÓSITO

Porque el vacío no es ausencia de cosas, sino de sentido.

¿QUÉ ES EL PROPÓSITO?
DEFINICIÓN PSICOLÓGICA Y BÍBLICA

La palabra “propósito” ha sido tan sobreutilizada en discursos de motivación y espiritualidad, que muchos han terminado desconectándose de su verdadero significado. Desde una perspectiva psicológica, el propósito es una **meta significativa, estable y valiosa que da dirección al comportamiento**, y que suele estar vinculada a nuestras:



NECESIDADES EMOCIONALES



CREENCIAS PERSONALES



VALORES



El propósito no se trata solo de “hacer” algo. Es una identidad vivida en relación con Dios. Es la manifestación del diseño original de Dios en cada etapa de nuestra vida.

Tu propósito nace en el corazón de Dios. No es algo que tú fabricas; es algo que descubres, alineándote con la obra que Él ya preparó para ti.

Creados con Propósitos

No se trata solo de lo que hacemos, sino de **quiénes somos llamados a ser en Cristo**.

EFESIOS 2:10

"Porque somos hechura suya, creados en Cristo Jesús para buenas obras, las cuales Dios preparó de antemano para que anduviésemos en ellas."



Esta "hechura" no es un producto en serie: es una obra personalizada.



El propósito no se fabrica, se descubre



¿EXISTE UN PROPÓSITO ETERNO?

ENFOQUE TEOLÓGICO Y EXISTENCIAL

La psicología positiva (como la desarrollada por Viktor Frankl) enseña que el ser humano no solo necesita placer o éxito, sino sentido. Frankl descubrió que incluso en los campos de concentración, quienes tenían un "porqué" podían resistir cualquier "cómo".

Desde la fe, el propósito es mucho más que sobrevivir o avanzar. Es vivir conectado con el diseño original que Dios soñó para ti antes de formarte en el vientre. No es una fórmula, es una relación continua.

JEREMÍAS 1:5

Antes que te formase en el vientre te conocí, y antes que nacieses te santifiqué, te di por profeta a las naciones

El problema es que muchas personas viven desalineadas no porque no quieran vivir con propósito, sino porque **nunca aprendieron a escucharse ni a escuchar a Dios de forma saludable.**



DIFERENCIA ENTRE ÉXITO Y PROPÓSITO

ÉXITO	PROPÓSITO
Se mide por logros visibles (dinero, posición, reconocimiento).	Se mide por dirección interna y coherencia con tu identidad en Dios.
Tiene que ver con lo que haces.	Tiene que ver con quién eres.
Puede agotarte, si está desconectado de tu esencia.	Da plenitud incluso en lo oculto o difícil.
Puede cambiar con el tiempo y las modas.	Permanece, evoluciona pero no se pierde.

Una vida con propósito no siempre es viral ni aplaudida. A veces es silenciosa, escondida, contracultural. Pero siempre es significativa.

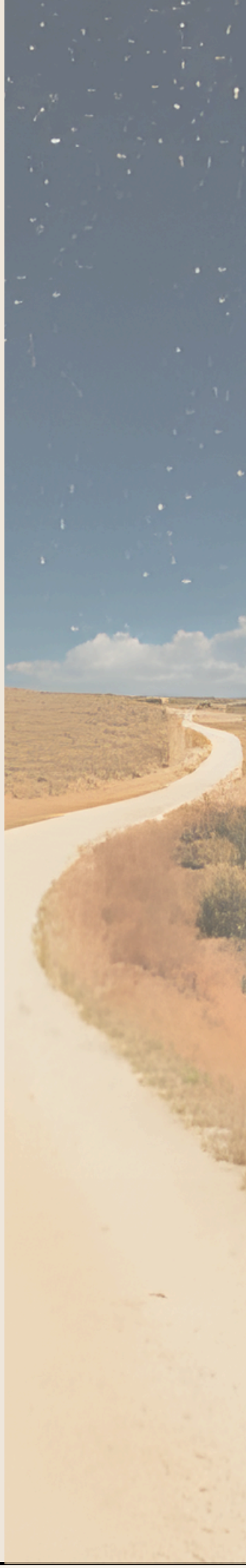
Éxito sin propósito produce agotamiento. Propósito sin éxito visible... puede seguir dando plenitud

SEÑALES
DE QUE ESTÁS DESCONECTADO/A DE TU PROPÓSITO

No siempre te das cuenta de inmediato. La desconexión se manifiesta en pequeñas señales cotidianas, como:

- Te levantas cada día sin entusiasmo, como si vivieras en automático.
- Cumples con tus deberes, pero algo dentro de ti siente que falta “algo más”.
- Te comparas con los demás creyendo que “vas tarde” o que “ya no tienes tiempo”.
- Has dejado de soñar o sientes que soñar ya no tiene sentido.
- Oras, pero sigues confundido/a. Te preguntas en silencio: ¿Qué hago con mi vida?

> Reflexión : Estas señales no son fracaso. Son alarmas emocionales y espirituales que te están llamando a reconectarte con lo que Dios puso en ti desde el principio





TEST: ¿EN QUÉ NIVEL DE PROPÓSITO ESTÁS HOY?

Marca las frases que más resuenan contigo (puedes elegir más de una):

⬜ Sé con claridad lo que Dios me ha llamado a hacer y lo estoy haciendo.

⬜ Tengo una idea general, pero me siento estancado/a o apagado/a.

⬜ Estoy tan enfocado/a en sobrevivir que ni pienso en propósito.

⬜ Tuve sueños, pero los solté. Ya no sé si venían de Dios o de mí.

⬜ Nunca me detuve a preguntarme qué significa "vivir con propósito".

⬜ Quiero alinear mi vida con algo más grande que yo, pero no sé cómo.

Resultados:

✅ Si marcaste la opción 1: Estás en una etapa de acción. Este ebook te ayudará a profundizar y sostener tu propósito.

✅ Si marcaste de la 2 a la 6: Estás en una etapa de reconexión. ¡Bienvenido/a! Este es el lugar perfecto para comenzar a redescubrirte sin culpa y con claridad.

EJERCICIO PRÁCTICO DE INICIO

Toma tu cuaderno y responde con honestidad:

- ¿Qué situaciones, personas o decisiones me han desconectado de mi esencia?
- ¿En qué momento de mi vida sentí que vivía con propósito? ¿Qué estaba haciendo? ¿Cómo me sentía?
- Si Dios me preguntara hoy: "¿Dónde estás?", ¿Qué le respondería?
- ¿Qué deseo profundo tengo que no me he permitido explorar por miedo o culpa?





El propósito no se encuentra en el ruido, sino en el regreso a tu diseño original

02

LAS RAÍCES DEL ESTANCAMIENTO INTERIOR

No estás sin propósito.
Estás bloqueado emocionalmente.

