

S  
A  
L  
U  
D  
Y  
B  
I  
E  
N  
E  
S  
T  
A  
R

M É T O D O

ALINE *arte*

DOSSIER: EL "YO"  
QUE LLEVO DENTRO

UNA DE LAS PREGUNTAS  
MÁS DIFÍCILES DE  
CONTESTAR ES ESTA:

¿A QUIÉN MIRAS EN EL ESPEJO?

MÉTODO ALINE - ARTE


CREEMOS QUE NOS CONOCEMOS, QUE CONOCEMOS A NUESTRO CUERPO Y A NUESTRA MENTE. CREEMOS QUE SOMOS FULANIT@, QUE VIVE EN TAL, QUE ES TAL...PERO NO SOLO SOMOS ESO. TENEMOS UN CUERPO CON GANAS DE TRABAJAR Y DE DAR LO MEJOR DE ÉL, UNA MENTE DESEANDO SER UTILIZADA CORRECTAMENTE Y CREAR COSAS FORMIDABLES.

PENSAMOS QUE ESAS PERSONAS QUE LOGRAN GRANDES ÉXITOS EN SUS VIDAS SON PORQUE HAN NACIDO ESTRELLAS, PERO NO, SON GENTE COMO TÚ Y COMO YO QUE HAN SABIDO CONOCERSE Y SACAR LA MEJOR VERSIÓN DE ELL@S MISM@S.

PERO COMO AL IGUAL QUE PARA AMAR A ALGUIEN TIENES QUE SER CAPAZ DE AMARTE A TI MISM@, PARA LOGRAR ÉXITOS EN TU VIDA TIENES QUE CONOCERTE BIEN Y DAR LA MEJOR VERSIÓN DE TI.

*(CON ÉXITO ME REFIERO A TODOS LOS ASPECTOS IMPORTANTE DE TU VIDA)*

M É T O D O   A L I N E - A R T E



"La importancia del ENTORNO...

...y de nuestra burbuja"

M É T O D O A L I N E - A R T E

SEGÚN DONDE VIVAMOS, CON QUIEN NOS  
RELACIONEMOS, LO QUE Y COMO  
APRENDAMOS, LO QUE VEMOS EN LA TELE, LO  
QUE LEEMOS, LAS CONVERSACIONES QUE  
TENGAMOS, EL CÓMO NOS ALIMENTEMOS,  
COMO NOS CUIDEMOS, LO QUE PENSEMOS, LO  
QUE DIGAMOS, LO QUE DECIDAMOS CREER Y  
NO CREER...TODO, ABSOLUTAMENTE TODO, SE  
VA A CONVERTIR EN NUESTRA BURBUJA, EN  
NUESTRO MUNDO...EN NUESTRA VIDA. PERO  
LA DE NADIE MÁS.

*(Todo empieza y acaba aquí.*

*Editorial ECU).*

# EL MAPA DEL "YO" QUE ESTOY CREANDO

L  
O  
Q  
U  
E  
L  
E  
V  
O

LO QUE ME RESPETO

SALUD Y CUIDADOS



LO QUE ME DIGO

PROFESIÓN



LO QUE LEO Y VEO

RELACIONES



EJERCICIO



CAUSA - EFECTO

A  
M  
I  
B  
U  
R  
B  
U  
J  
A

MÉTODO ALINE-ARTE

L  
O  
Q  
U  
E  
L  
L  
E  
V  
O  
A  
M  
I  
B  
U  
R  
B  
U  
J  
A

¿CÓMO ME ESTOY CUIDANDO? ALIMENTOS,  
HIGIENE, COSMÉTICOS...  
por dentro y por fuera...:

TEMÁTICAS DE LO QUE LEO Y VEO:

¿CON QUÉ TIPO DE PERSONAS ME RELACIONO?  
¿QUÉ LES MUEVE? ¿QUÉ OBJETIVOS TIENE EN LA  
VIDA? ¿QUÉ ME APORTAN?:

¿HAGO ALGO POR MI CUERPO? ¿LO FORTALEZCO,  
TRABAJO SU ELASTICIDAD? ¿SU RESISTENCIA?  
¿Y LO HAGO RESPETÁNDOLO, ESCUCHÁNDOLO?  
¿O SÓLO POR CONSEGUIR UNA APARIENCIA  
FÍSICA?:

M É T O D O A L I N E - A R T E

L  
O  
Q  
U  
E  
  
L  
E  
V  
O  
  
A  
  
M  
I  
  
B  
U  
R  
B  
U  
J  
A

A LO QUE ME DEDICO (TRABAJO O ESTUDIOS)  
¿REALMENTE ME GUSTA? ¿SI NO EXISTIESE EL  
DINERO, ME DEDICARÍA A ESO? ¿HARÍA OTRAS  
COSAS? ¿QUÉ? ¿REALMENTE ME SIENTO  
AUTORREALIZAD@ PROFESIONALMENTE?:

LAS CONVERSACIONES QUE TENGO CONMIG@  
MISM@...¿CÓMO SON?, ¿CRÍTICAS  
CONSTRUCTIVAS O DESTRUCTIVAS?Y¿CÚANTO  
TIEMPO PASO ESCUCHANDO A MIS  
PENSAMIENTOS AL DÍA?:

¿SIENTO ENVIDIA DE LA GENTE? ¿PORQUÉ Y QUÉ  
ES LO QUE TIENEN QUE TÚ NO PUEDES  
CONSEGUIR?:



L  
O  
Q  
U  
E  
L  
L  
E  
V  
O  
A  
M  
I  
B  
U  
R  
B  
U  
J  
A

¿ERES DE ESAS PERSONAS QUE CREEN QUE LO QUE LES PASA ES PORQUE LAS COSAS VIENEN ASÍ, QUE TODO LO QUE TE PASA ES POR CULPA DE LOS DEMÁS O ERES DE LAS QUE PIENSAN QUE TÚ ERES RESPONSABLE TOTAL DE TU VIDA Y QUE LO QUE VENGA ES PARA DESARROLLAR ADAPTACIÓN A LAS CIRCUNSTANCIAS Y APRENDER DE ELLO?:

CUANDO LLEGUES A UNA EDAD AVANZADA, ¿QUÉ TE GUSTARÍA HABER VIVIDO Y NO HABERTE DEJADO EN EL TINTERO?:

SI PUDIERAS CREARTE DE NUEVO Y PUDIESES ELEGIR ASPECTOS DE TU VIDA REALISTAS... ¿CÓMO TE DISEÑARÍAS?:

L  
O  
Q  
U  
E  
L  
L  
E  
V  
O  
A  
M  
I  
B  
U  
R  
B  
U  
J  
A

¿Y QUÉ TE LO IMPIDE? SI SON REALISTAS LA ÚNICA PERSONA QUE TE LO IMPIDE ERES TÚ.

¿TIENES MIEDOS? ¿A QUÉ? ¿PORQUÉ? SI TE VIESES EN ESA SITUACIÓN ¿QUÉ PODRÍA PASAR?:

¿QUÉ TE ENCANTA HACER? ¿ESO QUE HACE QUE TE OLVIDES DEL TIEMPO Y HASTA DEL COMER?:

¿QUÉ HABILIDADES TIENES? ALGO QUE HACÍAS DESDE LA INFANCIA Y QUE NO TE CUESTA MUCHO ESFUERZO HACER MIENTRAS QUE A LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS SI. Y SI, TODOS NACEMOS CON UNO O VARIOS TALENTOS:

## lo que pienso

VA A SER EL MOTOR QUE ME  
EMPUJE A REALIZAR MIS ACCIONES

A TENER EN  
CUENTA QUE:

## lo que siento

DE LO QUE PIENSO A LA HORA DE TOMAR  
MIS DECISIONES

## cómo actúo

MIS ACTUACIONES VAN AL SON  
DE MIS EMOCIONES positivas o negativas

## que recibo

DE LAS CONSECUENCIAS DE MIS  
ACCIONES INFLUENCIADAS POR MI MENTE

LA CASCADA DEL DÍA A DÍA

VISUALIZA...

¿QUÉ QUIERES EN TU VIDA? ¿DÓNDE TE  
GUSTARÍA VERTE DENTRO DE 3 AÑOS?  
¿CÓMO TE GUSTARÍA QUE TE RECORDASEN?

"Con todo detalle, no te dejes nada".

M É T O D O A L I N E - A R T E

- ¿QUÉ ME GUSTA HACER CUANDO ESTOY SOL@?
- ¿ME GUSTA LA MÚSICA? ¿QUÉ TIPO?
- LA NATURALEZA: ¿IR A LA PLAYA, AL MONTE? Y A ¿HACER QUÉ?
- EN COMPAÑÍA ¿QUÉ ME GUSTA HACER?
- ¿SIENTA ADMIRACIÓN POR ALGUIEN? Y ¿POR QUÉ?
- ¿QUÉ ES LO QUE MÁS ME GUSTA DE MI?
- ¿QUÉ ES LO QUE MENOS ME GUSTA DE MI Y POR QUÉ? ¿PUEDO MEJORARLO? ¿A QUÉ ESPERO?
- ¿HAY ALGUNA CULTURA, TRADICIÓN, ESTILO QUE ME APASIONE?
- SI PUDIESES ABRIR UNA PUERTA A UN MUNDO QUE TÚ PUDIESES DISEÑAR, ¿CÓMO SERÍA?

A VECES, NOS DISGUSTAMOS Y NOS SENTIMOS DECEPCIONAD@S POR QUE LAS COSAS O LA GENTE NO ACTÚAN COMO NOSOTROS ESPERAMOS. DEBEMOS TENER CLARO QUE TODO ESOS DISGUSTOS Y DECEPCIONES LAS SENTIMOS PORQUE ESPERAMOS ALGO QUE NADIE NOS ASEGURA QUE VA A SER ASÍ.

TODO ES CUESTIÓN DE  
EXPECTATIVAS.

LO QUE ESPERO,  
LO QUE EXIJO,  
LO QUE IMAGINO,  
LO QUE CREO.

*Recordar: nuestro mundo, no el de nadie más.*

M É T O D O A L I N E - A R T E

TODO SE PUEDE CONSEGUIR PASO PASO Y CON CONSTANCIA: un cuerpo más sano, un mejor trabajo, una mejor casa, esa deseada paz interior, mayor conocimiento, etc...

¿QUÉ QUIERES? ESCRÍBELO LO MÁS DETALLADAMENTE POSIBLE PARA QUE SEA MÁS FÁCIL CENTRARSE Y BUSCAR HERRAMIENTAS PARA CONSEGUIRLO.

¿Y POR QUÉ? LA RAZÓN TIENE QUE SER LO SUFICIENTEMENTE SÓLIDA PARA QUE ESTÉ A PRUEBA DE BALAS (*pereza, ahora no me apetece, es que no lo voy a conseguir, no sirvo para, no merezco...*) a esas balas.

ESCRIBE EL PLAN Y SUS RAZONES DE TAL FORMA QUE VISUALMENTE SEA ATRACTIVO Y FÁCIL DE VER. AHORA, DÉJALO EN UN SITIO QUE TODOS LOS DÍAS TE ASEGURES DE VER.

RODÉATE DE ESTÍMULOS QUE TE MOTIVEN A CONSEGUIR ESE OBJETIVO. TU VIDA SE TIENE QUE CONVERTIR EN FLECHAS QUE APUNTEN A ESE OBJETIVO.

TE INVITO A QUE HAGAS UN ESTUDIO *DAFO* PARA CUALQUIER NUEVA PROPUESTA. AL PRINCIPIO IMAGINAMOS EL RESULTADO BAJO NUESTRO PUNTO DE VISTA, PERO ES INTERESANTE VERLO DESDE TODOS LOS POSIBLES PARA TENER UNA VISIÓN MÁS AMPLIA Y CON ELLO RESULTADOS MÁS CERTEROS.

El método aline-arte se ha  
creado con el fin de  
hacerte la vida más  
sencilla y más feliz.

LOS TALLERES INTENSIVOS TE DISEÑAN LOS  
PRIMEROS PASOS Y TE OFRECE  
HERRAMIENTAS PARA CUALQUIER CAMBIO  
QUE QUIERAS REALIZAR EN TU VIDA,  
EMPEZANDO POR CONOCERTE A TI MISM@.

LAS SESIONES COLECTIVAS E INDIVIDUALES  
TE ACOMPAÑA EN LA RUTA PASO A PASO  
HACIA TUS OBJETIVOS.

PROGRAMA DE SALUD

y de bienestar

