

# Grōm G-Book

Consigue tus  
propósitos  
2022





# La importancia del Sankalpa

**E-Book 6**

FEBRERO 2022

# ¿Le pones intención a tu vida?

01 Dale sentido a tu vida.

02 Beneficios del  
Sankalpa.

03 Cómo generar tu  
Sankalpa.



1

# La importancia de la intención: El Sankalpa



# Camina a favor del universo.



¿Alguna vez te has sentido ir en contra del universo? ¿O quizás sin un rumbo ni una intención? ¿Verdad que es desconcertante?

Todos nos hemos sentido perdidas alguna vez, por eso uno de los pasos necesarios para encontrar la felicidad que deseas es encontrar el Sankalpa que te mueve a favor del universo.



**"No hay viento  
favorable para  
barco que  
navega sin  
rumbo"**

**SÉNECA**



# ¿Qué es el Sankalpa?

Es una palabra sánscrita que significa "en dirección a" . Hace referencia a un propósito, sin embargo se diferencia ligeramente de una meta o de un objetivo tal y como lo conocemos en el mundo occidental. En este caso el propósito no tiene por qué formularse como algo algo a conseguir, sino una verdad que se planta en ti como una semilla y haces crecer con la práctica de yoga, meditación, visualizaciones, mantra, etc



**2**

**Beneficios de  
definir tu  
Sankalpa.**

# En tu práctica.

¿Para qué definimos una intención / sankalpa en nuestras prácticas de yoga?

Esa intención que definimos al principio de nuestra clase de yoga y que a veces damos poca importancia es la que va a dar sentido o dirección a lo que hago.

Cuando practicamos yoga, realizamos un trabajo intenso de purificación y movimiento de nuestra energía.

Pues bien, este trabajo energético abre conexiones entre nosotros y el universo que hace que nuestra intención pueda elevarse de lo que empieza surgiendo en nuestro corazón, hacia el universo a un plano superior.



# En tu vida.

## Encuentra tu propósito.

¿Cómo puede ayudarte tu intención o Sankalpa a conseguir lo que deseas?

La intención nos ayuda a conectar con lo que realmente nos mueve. Aquello que sale desde el fondo de nuestro ser.

Estamos acostumbradas a buscar continuamente nuestro objetivo vital basándonos en la sensación de que somos insuficientes tal y como somos o de que no estamos en el lugar que nos corresponde.



A photograph of four young women of diverse ethnicities hugging each other. They are all looking down with soft, peaceful expressions. The image has a light purple/pink overlay. At the bottom center, there is a white line-art icon of an eye with radiating lines, resembling a sun or a starburst.

**Eres perfecta  
tal y como  
eres.**



**Alinearte con tu intención supone ir un paso más allá de tus objetivos, no dejándonos influir por lo que se supone que tenemos que querer definido desde el EGO.**

**La definición de la intención nos permite conectar con nuestro corazón y con nuestra esencia fundamental lo que hará que a partir de ahí todos los objetivos que surjan estén alineados.**

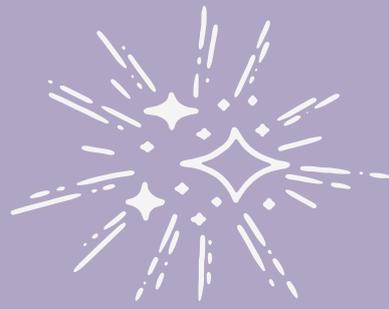


# El Sankalpa debe estar conectado con tu Dharma.



Vivir tu Dharma significa VIVIR TU VERDAD. Aquello para lo que estás llamado en esta vida. Si tu DON es la palabra y naciste para comunicar, Tu Sankalpa no estará alineado con este si no contempla esta VERDAD :

“El Dharma es el deber justo que sostiene y apoya nuestra humanidad”. Entonces, cuando hablo de vivir tu Dharma hablo de vivir tu verdad, alcanzar tu potencial más alto y comprender los deseos de tualma.



# ¿No necesitamos objetivos?

¡Por supuesto!

Una vez establecida nuestra intención desde un plano superior y después de elevarla con nuestra práctica necesitamos metas para realizarnos en el mundo y experimentar la realidad .

En nuestro próximo E-Book te contamos más sobre cómo definir tus objetivos, mientras tanto te traemos 2 propuestas para conectar con tu sankalpa y con tu Dharma.



# 1 Welcome Back Retreat

Conecta con tu verdadero ser y define tu camino tu felicidad.



[+ información](#)

## Medita y 2 visualiza metas

Te dejamos una meditación para conectar con tus objetivos el AMOR y no desde el EGO.



[Visualiza tu objetivo](#)





3

**¿Cómo generar  
tu Sankalpa?**



# Requisitos

- Utiliza una frase corta, concisa y en presente.
- Recuerda que no contenga el NO, siempre formulada en positivo.
- Realízala en tu lengua materna, la que universalmente te defina. Incluso utiliza expresiones de tu niñez.
- Realízala siempre en primera persona. Como los objetivos, nada tienen que ver con los demás.
- Repítela durante un periodo de tiempo continuado. No cambies cada día.



# Diferencias entre los objetivos y el Sankalpa.

## Quiero atraer la abundancia y paz.

OBJETIVO : Lo que deseo, basado en la insuficiencia.

## SOY abundancia y paz

SANKALPA: Recuerda omitir expresiones como "quiero" o "necesito". Al formular un sankalpa implantamos ya en nosotros la semilla haciéndola realidad desde el principio.



W

**¡Grower!**  
**¡Dale prioridad**  
**a tus sueños!**

