



R A D I A N Z A TM .

VITALIDAD

¿Qué me hace sentir vital hoy y cómo quiero cultivar esa vitalidad?

Una guía para reconocer cómo se expresa tu vitalidad hoy, descubrir las condiciones que la favorecen y explorar el ritmo que querés cultivar.

ELEVÁ TU MIRADA · ELEGÍ TU RITMO · IRRADIÁ TU LUZ

R A D I A N Z A . A R

Cómo usar esta guía

Esta guía te invita a explorar cómo se expresa tu vitalidad hoy: qué despierta tu energía, qué te ayuda a recuperarla y qué ritmos te permiten estar disponible para aquello que importa.

Podés recorrerla de corrido o en distintos momentos. Algunas preguntas invitan a escribir y otras a observar tu cuerpo, tu energía y tu experiencia cotidiana.

No hay una forma correcta de sentirse vital ni un nivel de energía que deberías alcanzar. Lo importante es reconocer cómo funciona tu vitalidad hoy y qué condiciones querés aprender a cultivar.

Si alguna pregunta no encuentra una respuesta inmediata, podés seguir adelante y volver a ella más tarde.

La vitalidad también se descubre prestando atención.

¿Qué significa Vitalidad

Hay momentos en los que sentimos que estamos plenamente presentes en nuestra vida. Nuestro cuerpo acompaña. La mente tiene espacio. Algo nos entusiasma, nos moviliza o nos serena. Tenemos energía disponible para crear, vincularnos, trabajar, disfrutar, aprender, movernos, descansar o simplemente estar.

Y también cambia con nosotros. Cada etapa de la vida trae otros ritmos, otras necesidades y nuevas maneras de habitar el cuerpo y la energía.

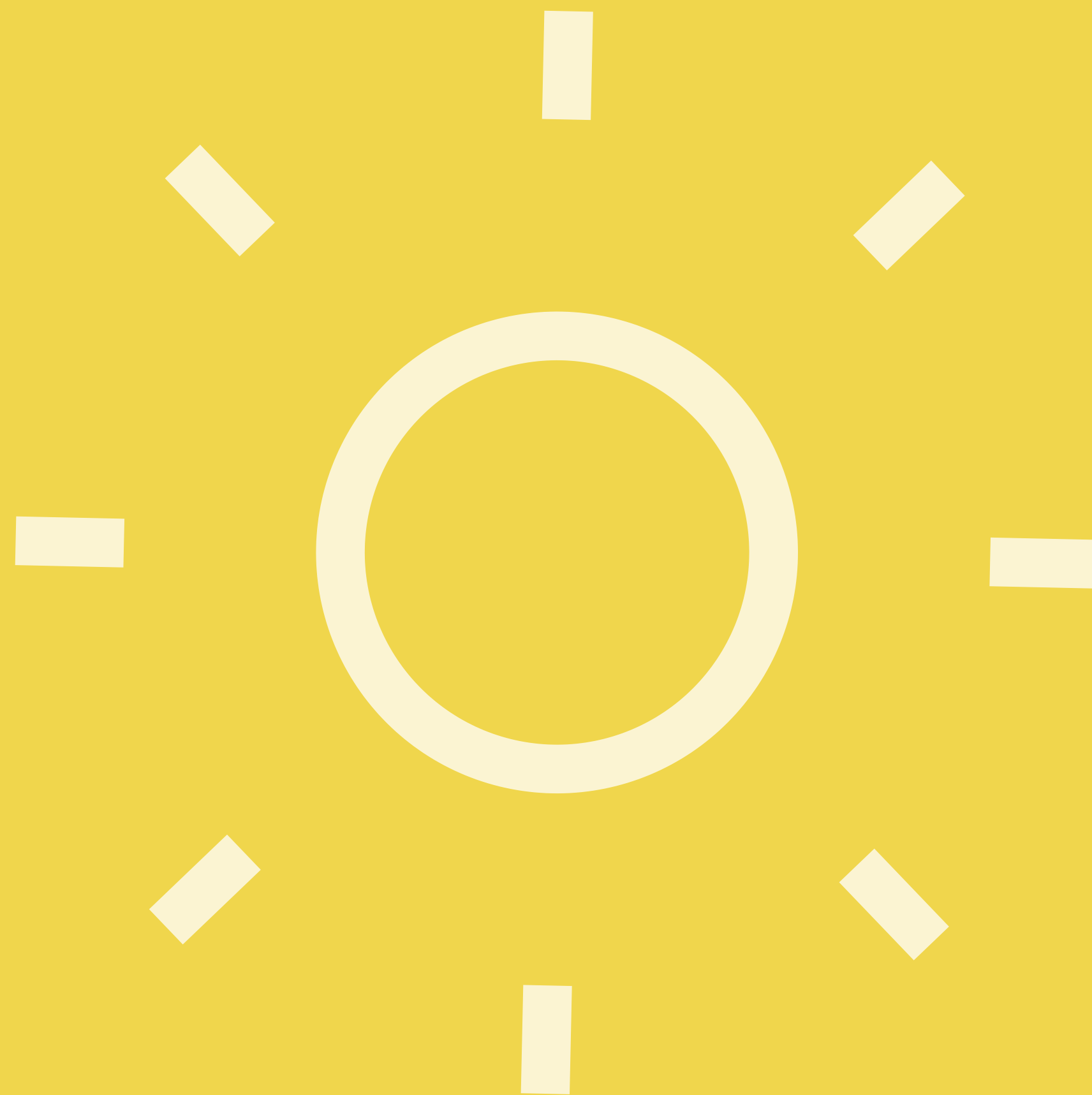
Por eso, esta guía propone partir de tu experiencia actual: reconocer cuándo algo en vos cobra vida, qué condiciones lo hacen posible y cómo querés cultivar tu vitalidad hoy.

La vitalidad puede expresarse de muchas maneras. A veces se siente como entusiasmo y movimiento. Otras, como concentración, curiosidad, disfrute, calma o esa sensación de recuperar energía y volver a sentirnos disponibles.

EN RADIENZA ENTENDEMOS LA VITALIDAD COMO

La capacidad de disponer de energía física, mental y emocional para participar de la vida que queremos vivir, cuidarnos, recuperarnos y sostener aquello que importa.

¿Con qué energía quiero vivir esta etapa de mi vida?



01

ELEVÁ TU MIRADA

Reconocé cómo se expresa tu vitalidad
hoy

Seguí las señales de lo que cobra vida

La vitalidad no tiene una única forma. Puede sentirse como energía y movimiento, pero también como curiosidad, presencia, creatividad, disfrute, concentración, conexión o serenidad.

La invitación es empezar por observarla — no como una idea de cómo deberías sentirte, sino en la experiencia concreta de cómo se expresa la vitalidad en vos hoy.

Pensá en tu vida actual. En tus días, tus actividades, las personas con quienes compartís, tus momentos de movimiento y de pausa.

01 ¿En qué momentos sentís que algo en vos cobra vida?

02 ¿Qué actividades despiertan naturalmente tu interés o tus ganas?

03 ¿Cuándo sentís mayor presencia y conexión con lo que estás viviendo?

04 ¿Qué experiencias suelen dejarte con una sensación de "esto me hizo bien"?

05 ¿Con qué personas o en qué espacios sentís mayor energía, apertura o disponibilidad?

06 ¿Qué momentos de tu semana esperás con ganas?

07 ¿Qué te genera curiosidad, entusiasmo, calma o disfrute?

Cuando me siendo VITAL, hay más de...

Ahora volvé a mirar tus respuestas.

¿Qué tienen en común esos momentos?

- PRESENCIA
- CURIOSIDAD
- ENTUSIASMO
- CALMA
- DISFRUTE
- APERTURA
- CREATIVIDAD
- CONEXIÓN
- MOVIMIENTO
- CONCENTRACIÓN
- LIVIANDAD

01 _____

02 _____

03 _____

El cuerpo que habito hoy

Nuestro cuerpo cambia a lo largo de la vida. Y con esos cambios también podemos descubrir nuevas maneras de escucharlo, moverlo, disfrutarlo, cuidarlo y recuperar energía.

Conocer nuestra vitalidad implica conocer el cuerpo que habitamos hoy.

01 ¿Cuándo sentís que tu cuerpo te acompaña especialmente bien?

02 ¿Qué formas de movimiento disfruta hoy tu cuerpo?

03 ¿Qué experiencias corporales te generan bienestar, placer o presencia?

04 ¿Cómo reconocés en tu cuerpo que tenés energía disponible?

05 ¿Qué formas de pausa o recuperación sentís especialmente reparadoras?

06 ¿Qué estás aprendiendo sobre tu cuerpo en esta etapa que antes no necesitabas saber?

07 ¿Qué apreciás hoy de tu cuerpo y de todo lo que te permite experimentar?



Tu cuerpo de hoy también
puede enseñarte **nuevas
maneras de sentirte vital.**

Tu Mapa de Vitalidad

Tu vitalidad se construye en relación con diferentes condiciones de tu vida. Algunas despiertan tu energía. Otras favorecen la presencia, el disfrute o la recuperación. Conocerlas es empezar a reconocer tu propia ecología de vitalidad.

01 CUERPO ¿Qué hace que me sienta bien habitándolo?	02 ENERGÍA ¿Qué despierta mis ganas y mi disponibilidad?
03 RECUPERACIÓN ¿Qué me renueva y me devuelve presencia?	04 DISFRUTE ¿Qué me produce placer, alegría, curiosidad o ganas?
05 RITMO ¿Qué combinación de movimiento, actividad y pausa me hace bien hoy?	

- ¿Qué aspecto de tu mapa de vitalidad ya está funcionando bien hoy?
- ¿Qué descubrimiento de este mapa te sorprende?
- ¿Qué aspecto sentís curiosidad por explorar más?



PAUSA RADIANZA

MOVETE

Elegí una canción que hoy te genere ganas de moverte.

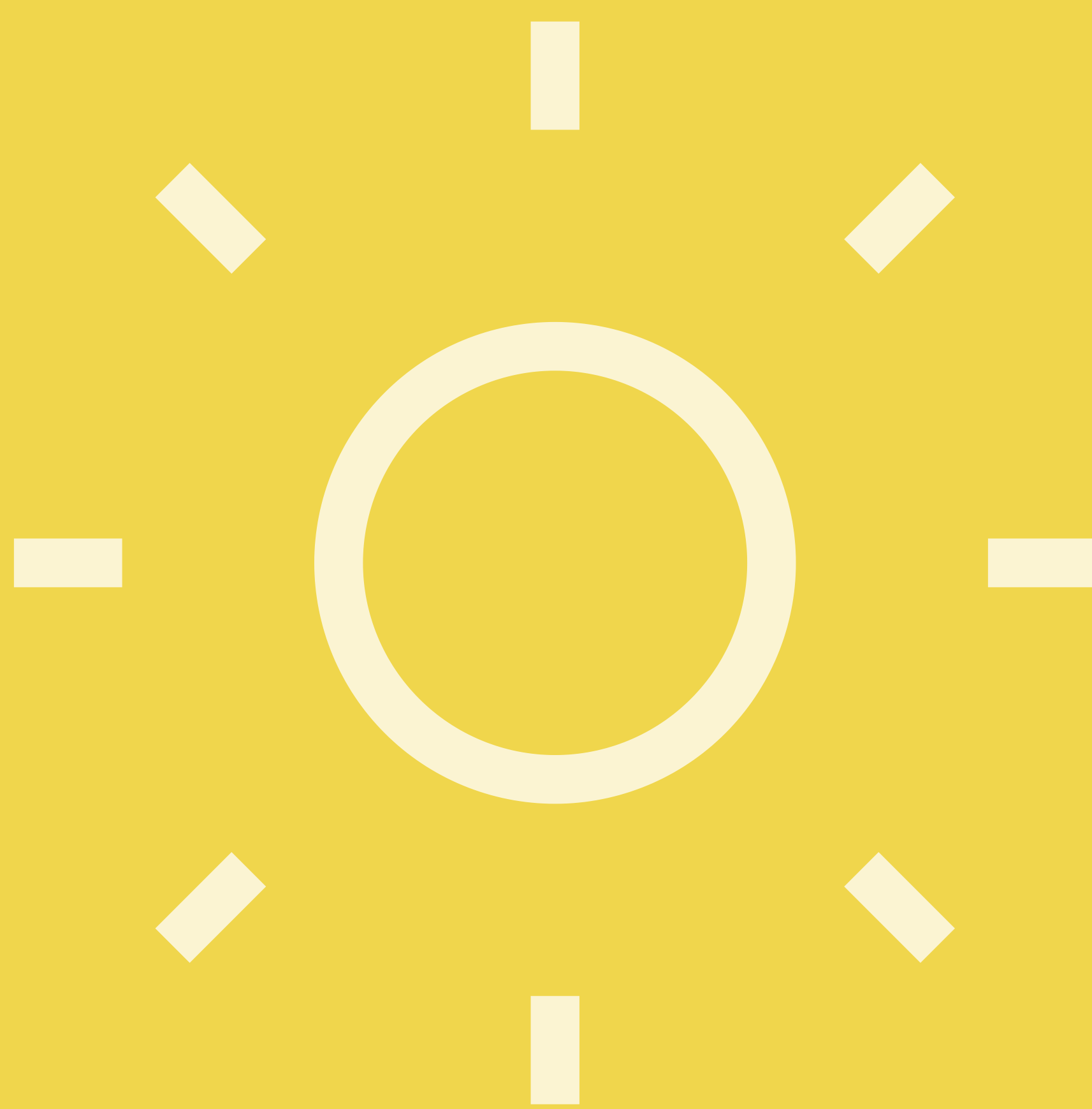
Durante el tiempo que dure, dejá que tu cuerpo encuentre su propia manera de moverse. Cuando termine, quedate unos segundos en quietud.

¿Qué cambió en tu energía?
¿Qué cualidad apareció?

02

ELEGÍ TU RITMO

Diseña una vida que acompaña
tu vitalidad



Tu Vitalidad Posible

Ya reconociste algunas de las formas en las que tu vitalidad se expresa hoy y las condiciones que parecen favorecerla. Ahora vamos a mirar hacia adelante.

Ahora vamos a imaginar una vida cotidiana que conoce y acompaña mejor la energía de esta etapa: una vida en la que aquello que te hace sentir vital tiene un lugar más consciente.

Imaginá que pasó suficiente tiempo como para que hayas aprendido a conocer mejor la energía de esta etapa y construido una vida que sabe acompañarla. Entrá en un día cotidiano de esa vida.

TOMATE UNOS MINUTOS Y ESCRIBÍ LIBREMENTE

01 ¿Cómo habitás tu cuerpo? ¿Qué disfrutás hacer con él?

02 ¿Qué despierta tu curiosidad?

03 ¿Qué actividades te entusiasman o involucran?

04 ¿Qué lugar tiene el movimiento?

05 ¿Dónde aparece el placer y el disfrute?

06 ¿A qué dedicás tus momentos de mayor energía?

07 ¿Cómo alternás acción, concentración y recuperación?

08 ¿Qué prácticas te ayudan a volver a sentirte disponible?

09 ¿Qué cualidad tiene el ritmo de tus días?



¿Para qué querés tener energía disponible?

La pregunta no es solamente cuánta energía tenés. También importa para qué querés usarla.

Desde aquello que hoy te hace bien

Volvé a tu ecología de vitalidad y a la vida que acabás de imaginar. Observá qué condiciones ya conocés, cuáles querés fortalecer y qué posibilidades te gustaría explorar.

01 ¿Qué de tu vitalidad actual querés preservar?

02 ¿Qué condición que ya te hace bien te gustaría amplificar?

03 ¿Qué posibilidad nueva te genera curiosidad explorar?

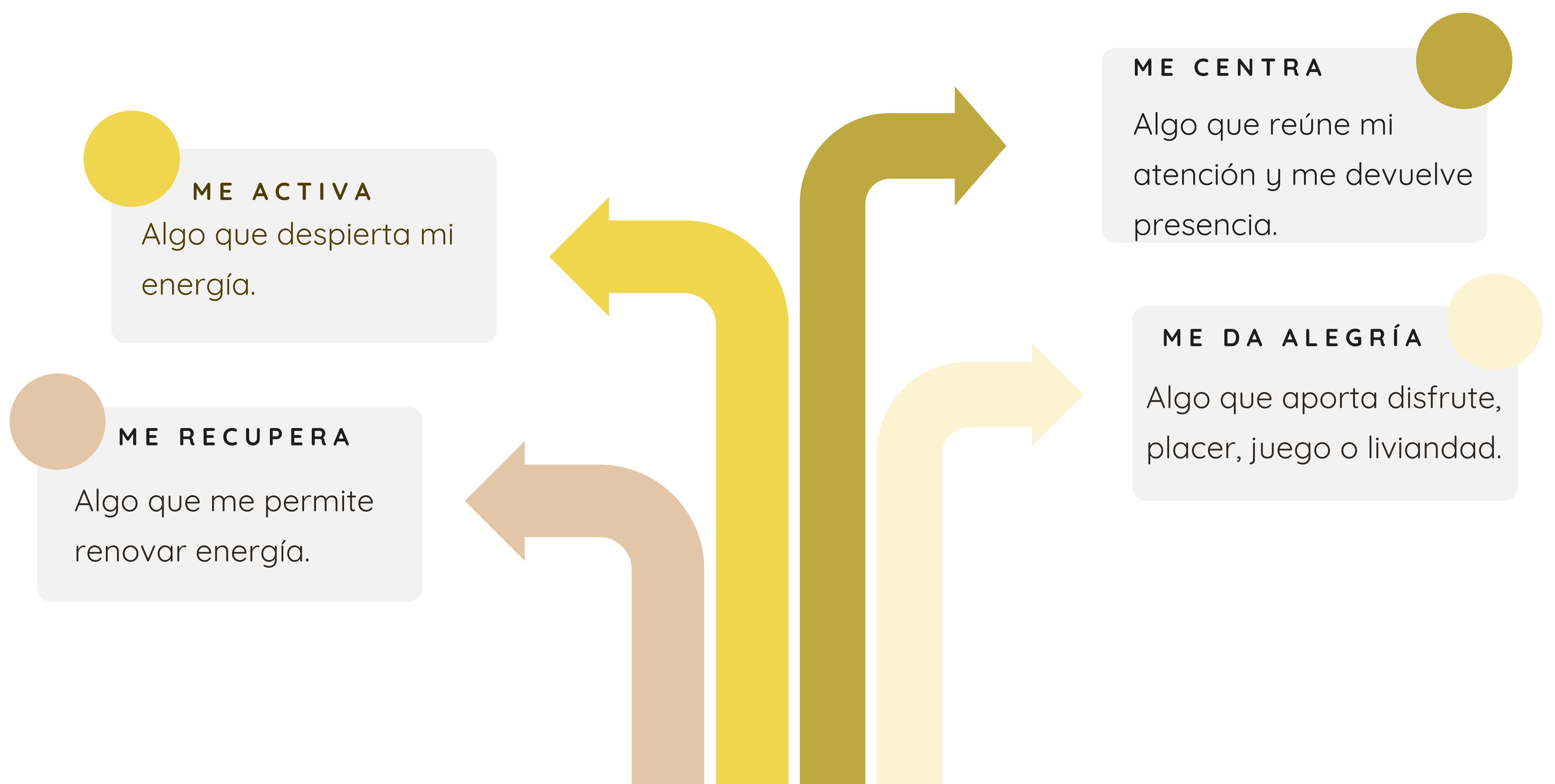
04 ¿Qué cualidad querés que tenga mayor presencia en tu manera de vivir?

AHORA ELEGÍ UNA

¿Qué condición de vitalidad querés invitar a tener más presencia en esta etapa?

Tu Ritmo de Vitalidad

Distintas experiencias pueden contribuir a nuestra vitalidad de maneras diferentes. Algunas despiertan energía. Otras reúnen nuestra atención. Otras nos renuevan. Y otras traen disfrute y alegría.



¿Cuál está especialmente presente en tu vida hoy?

¿Cuál sentís curiosidad por cultivar más?

¿Qué combinación se parece al ritmo que querés vivir en esta etapa?

Elegir tu ritmo también es reconocer qué combinación te permite **estar más vital y disponible.**

Dale lugar en tus días

Elegí algo que quieras cultivar. Puede ser algo que ya forma parte de tu vida y querés amplificar, o una posibilidad que querés explorar.

QUIERO DARLE MÁS ESPACIO A...

SIENTO QUE ESTO PUEDE CONTRIBUIR A MI VITALIDAD PORQUE...

UNA MANERA SIMPLE DE DARLE LUGAR SERÍA...

UN MOMENTO EN EL QUE PODRÍA OCURRIR NATURALMENTE ES...

UNA CONDICIÓN DE MI ENTORNO QUE PUEDE FAVORECERLO ES...

SI QUISIERA COMPARTIRLO, PODRÍA HACERLO CON...

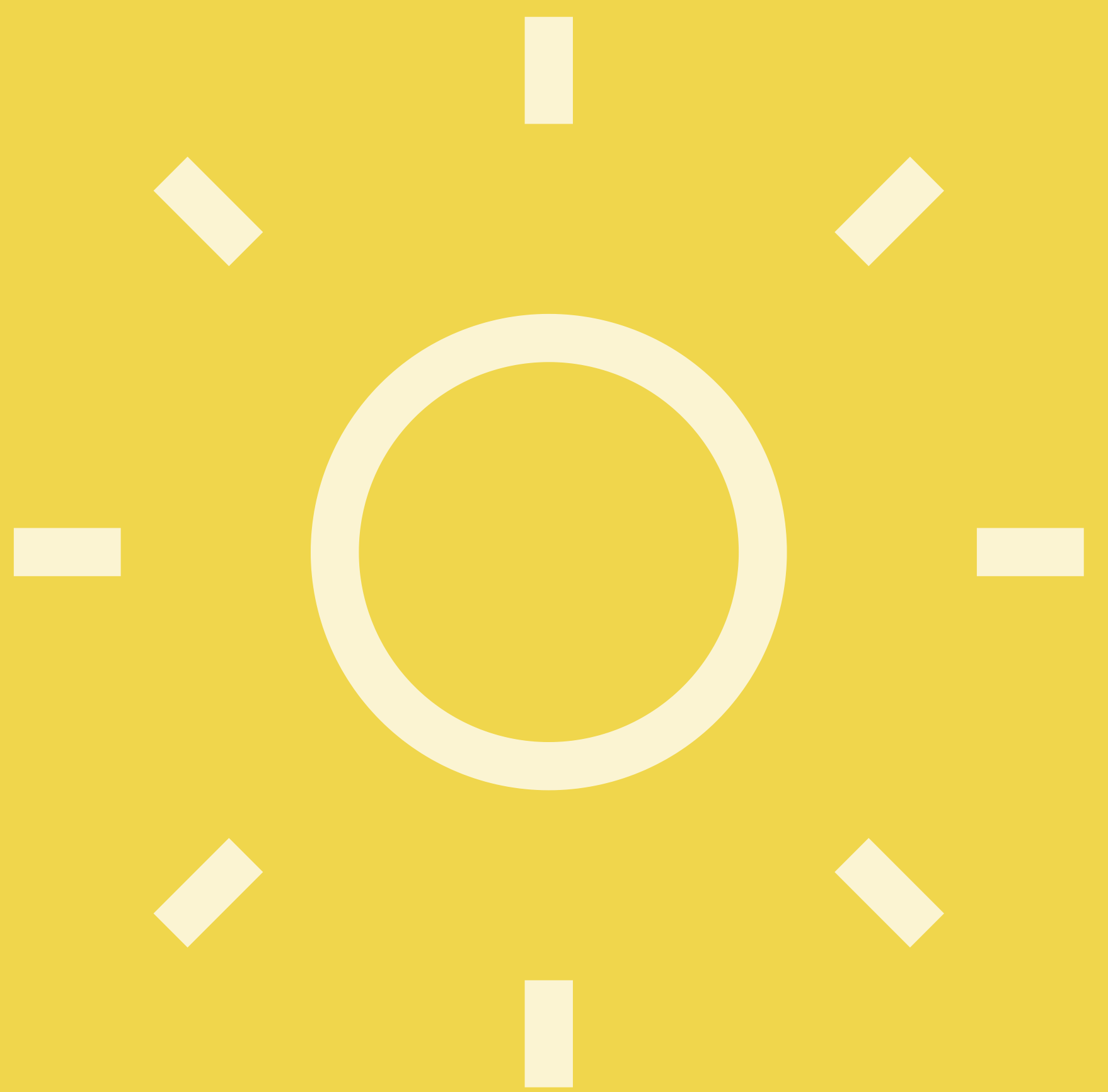
¿Cómo puedo hacer más posible aquello que me hace sentir vital hoy?

Cultivar vitalidad es aprender a reconocer y crear condiciones que favorecen nuestra energía, presencia y recuperación.

03

IRRADIÁ TU LUZ

Llevá tu vitalidad a la experiencia



Explorá una condición de vitalidad

Reconociste señales. Escuchaste tu cuerpo. Descubriste algunas de las condiciones que favorecen tu vitalidad. Imaginaste un ritmo posible.

Ahora llega el momento de llevar algo de todo eso a la experiencia. Porque también aprendemos sobre nuestra vitalidad mientras la vivimos.

QUIERO EXPLORAR MÁS...

ME INTERESA HACERLO PORQUE...

DURANTE LAS PRÓXIMAS SEMANAS VOY A...

PARA FAVORECERLO VOY A CREAR ESTA CONDICIÓN...

QUIERO PRESTAR ESPECIAL ATENCIÓN A...

MIENTRAS LO EXPERIMENTÁS, OBSERVÁ

- ¿Cuándo cobra más vida? ¿Qué condiciones lo favorecen?

- ¿Qué aparece en tu cuerpo? ¿Qué emociones están presentes?

- ¿Qué disfrutás?

- ¿Qué otras posibilidades aparecen cuando tenés esa energía disponible?

DESPUÉS DE EXPERIMENTARLO

01 ¿Qué fue especialmente valioso?

02 ¿Qué funcionó de una manera diferente a la que imaginabas?

03 ¿Qué descubriste sobre tu energía?

04 ¿Qué descubriste sobre tu cuerpo?

05 ¿Qué condición quieres seguir cultivando?

06 ¿Qué te gustaría amplificar?

07 ¿Qué nueva posibilidad te genera curiosidad?

La vitalidad no es una meta que alcanzamos.
Es una relación que **seguimos aprendiendo
a cultivar.**

VOLVÉ A MIRAR

01 · ELEVÁ TU MIRADA

Descubrí que me siento más vital cuando...

02 · ELEGÍ TU RITMO

Quiero darle mayor presencia a...

03 · IRRADIÁ TU LUZ

Algo que quiero seguir cultivando es...

MI ENERGÍA

Quiero tener energía disponible para...

¿QUÉ ESTÁ INTENTANDO EMERGER?

Volvé a mirar: las experiencias en las que algo en vos cobra vida, el cuerpo que habitás hoy, las condiciones que favorecen tu vitalidad, tu manera de moverte, disfrutar y recuperar, el ritmo que imaginaste, aquello que querés cultivar — y, especialmente, para qué querés estar disponible. Tomate un momento.

¿Qué está intentando emerger en esta etapa de mi vida a través de mi vitalidad?

Quizás aparezca una cualidad. Una nueva manera de habitar tus días. Una práctica que querés explorar. Un ritmo diferente. Una forma nueva de relacionarte con tu cuerpo y con tu energía.

TU BITÁCORA

Tu experiencia actual contiene información valiosa sobre tu vitalidad.

Tu cuerpo. Tus ganas. Tu curiosidad. El movimiento. El disfrute. La recuperación.

Prestar atención a esas señales puede ayudarte a reconocer cómo quiere expresarse tu vitalidad hoy.

SÉ QUE ALGO EN MÍ COBRA VIDA CUANDO...

HOY APRECIO DE MI CUERPO...

QUIERO PRESERVAR...

QUIERO CULTIVAR...

QUIERO EXPLORAR...

QUIERO TENER ENERGÍA DISPONIBLE PARA...

Y UNA ÚLTIMA PREGUNTA

¿Qué podría cobrar más vida en vos si le dieras mayor espacio a aquello que hoy te hace sentir vital?

La vitalidad no es una meta
que alcanzamos.

Es una relación que seguimos
aprendiendo a cultivar.



¿Querés seguir explorando? Encontrá más en:
radianza.com.ar

ELEVÁ TU MIRADA · ELEGÍ TU RITMO · IRRADIÁ TU LUZ

PROPÓSITO · VITALIDAD · RELACIONES · PROSPERIDAD · EXPRESIÓN

RADIENZA™

@RADIENZA.AR