

A woman in a white tank top and black shorts is reaching up with her arms extended towards a medicine ball hanging from a rack in a gym. The scene is lit with bright overhead lights, and other gym equipment and people are visible in the background. The overall color palette is a mix of teal and white.

# Tu propósito *tiene cuerpo*

**CATALINA OCAMPO VAN PATTEN**

# Tu propósito *tiene cuerpo*

3 pasos para reconectar  
con tu energía, tu fuerza  
y tu claridad interior

**CATALINA OCAMPO VAN PATTEN**

¡Gracias por estar aquí!

Si este ebook llegó a ti, es porque una parte de ti sabe que está lista para despertar.

Tal vez llevas tiempo sintiendo que, a pesar de tener muchas razones para sentirte bien, algo falta.

Tal vez has postergado tus sueños, tu bienestar o tu verdadera voz porque la vida se ha llenado de responsabilidades, miedos o dudas.

Hoy quiero recordarte algo poderoso:

**tu cuerpo no es solo un vehículo... es tu brújula.**

Es el espacio donde habita tu energía, tu claridad y tu propósito.

En estas páginas encontrarás reflexiones y ejercicios simples pero profundos, diseñados para ayudarte a reconectar contigo, activar tu fuerza interior y dar los primeros pasos hacia una vida más plena y alineada con quien realmente eres.

Este es solo el comienzo. Porque tu propósito no está esperando “allá afuera”: está dentro de ti, listo para ser despertado.

Con gratitud y compromiso  
con tu transformación,

**Catalina Ocampo Van Patten**

Autora · Speaker · Coach Transformacional

## Capítulo 1 – El cuerpo como brújula

**Primer paso:** aprender a escuchar al cuerpo como guía y brújula.

El cuerpo habla, aunque muchas veces no lo escuchamos. Nos envía señales a través de la energía, las emociones, el descanso o la enfermedad. Cada tensión, cada molestia y cada sensación de bienestar son mensajes que nos indican si estamos alineados o desconectados de lo que realmente necesitamos.

Cuando vivimos desconectados de nuestro cuerpo, es fácil caer en la rutina automática: comer sin hambre, ignorar el cansancio, posponer el movimiento y llenar de obligaciones cada minuto del día.

Pero cuando volvemos a habitarlo, descubrimos que es mucho más que un medio de transporte; es un mapa que nos guía hacia nuestro propósito.

## **Reflexiona:**

- ¿Cómo se siente tu cuerpo hoy?
- ¿Qué señales te ha estado dando últimamente que tal vez no has querido escuchar?
- ¿Qué actividades te hacen sentir con más energía, paz y claridad?

## **Ejercicio práctico:**

1. Toma unos minutos para cerrar los ojos y respirar profundo.
2. Escucha lo que tu cuerpo te pide en este momento: más descanso, más movimiento, mejor alimentación, menos autoexigencia...
3. Escribe tres cosas que harías para cuidar mejor de él y, por ende, de ti mismo/a.

**Recuerda:** Cada vez que eliges escuchar a tu cuerpo, te acercas un paso más a tu propósito.

## **Capítulo 2 – Activar la energía física y emocional**

**Segundo paso:** incorporar acciones simples que eleven tu vitalidad y claridad.

Tu energía es la base de todo lo que haces. Cuando tienes vitalidad y claridad, tus decisiones son más firmes, tu confianza aumenta y tu capacidad de crear la vida que deseas se expande.

Pero la energía no aparece por casualidad: se construye con hábitos conscientes que integran cuerpo y mente.

Mover tu cuerpo no es solo un acto físico; es una manera de liberar emociones, de conectarte con el presente y de recordarte que estás vivo/a.

Lo mismo ocurre con la alimentación: cuando eliges nutrirte de forma consciente, le das a tu cuerpo el combustible que necesita para sostener tu propósito.

**Tu energía es tu poder. Cuando la activas, todo a tu alrededor empieza a alinearse.**

## **Pequeños hábitos que marcan la diferencia:**

- Dedicar al menos 10 minutos diarios a moverte (caminar, estirarte, entrenar).
- Comer de forma más consciente, eligiendo alimentos que te den claridad y bienestar.
- Dormir lo suficiente para que tu mente y tu cuerpo puedan recuperarse.
- Crear momentos de pausa para respirar y escuchar cómo te sientes realmente.

## **Ejercicio práctico:**

1. Elige una acción sencilla para activar tu energía física (ej. caminar 10 minutos, hacer respiraciones profundas, preparar una comida saludable).
2. Elige una acción para cuidar tu energía emocional (ej. escribir cómo te sientes, decir “no” a algo que no quieres hacer, agradecer tres cosas de tu día).

Haz ambas hoy mismo y observa cómo te sientes después. **La energía que construyes hoy es la que te permitirá sostener la vida que quieres mañana.**

## **Capítulo 3 – Da el primer paso hacia tu propósito**

**Tercer paso:** elegir una acción alineada que te acerque a la vida que quieres.

Saber lo que quieres no es suficiente. Tener energía y claridad tampoco lo es si no das un paso decidido hacia tu visión de vida.

El verdadero cambio comienza cuando eliges dejar de esperar el momento perfecto y decides actuar con lo que tienes hoy.

Tu propósito no es un destino lejano; es un camino que se construye con elecciones diarias. Cada pequeño paso, por insignificante que parezca, envía una señal poderosa: “Estoy listo/a para crear la vida que merezco”.

**El momento ideal no llegará solo. Eres tú quien lo crea con cada decisión que tomas.**

Tener claridad y energía es fundamental, pero nada cambia si no decides actuar.

### **¿Por qué es tan difícil dar el primer paso?**

- Porque nos enseñaron a temer al error más que a la inacción.
- Porque pensamos que todo debe estar planeado antes de empezar.
- Porque dudamos de nuestra propia capacidad para sostener el cambio.

**Pero la verdad es esta:** el primer paso siempre es el más poderoso, porque rompe la inercia. Es una declaración de compromiso contigo mismo/a.

### **3 formas simples de avanzar hoy:**

1. Decide una acción concreta y hazla en las próximas 24 horas. No importa si es pequeña; importa que la hagas.
2. Anúncialo (a ti mismo/a o a alguien más). Decirlo en voz alta le da fuerza y te compromete.
3. Celebra la acción, no el resultado. Porque el éxito no empieza cuando llegas, sino cuando empiezas.

### **Ejercicio práctico:**

- Escribe una meta personal importante para ti en este momento (puede ser de salud, propósito, bienestar, relaciones o crecimiento profesional).
- Define tres acciones pequeñas que te acerquen a esa meta: una para hoy, otra para esta semana y otra para este mes.
- Haz la primera acción ahora mismo o antes de que termine el día.

**Recuerda:** La vida que deseas ya está esperando por ti. El primer paso es la llave que abre la puerta a todo lo que quieres crear.

Has dado el primer paso: has elegido leerte, reflexionar y reconocer que mereces una vida más plena, consciente y alineada con quien realmente eres.

**Pero recuerda:** leer estas páginas es solo el comienzo. La verdadera transformación ocurre cuando decides actuar de manera constante, comprometerte contigo mismo/a y rodearte de la guía y las herramientas correctas para avanzar más lejos.

Tu propósito no está esperándote allá afuera. Está dentro de ti, listo para ser activado. Hoy puedes elegir dejar de postergar y comenzar a manifestar la vida que sueñas.

## ¿Listo/a para avanzar conmigo?

Reserva tu sesión 1:1 “Volver a Ti”.

Un espacio diseñado para reconectarte con tu energía, tu propósito y tu claridad, y comenzar a tomar decisiones alineadas con la vida que quieres.

 [Agenda tu sesión aquí](#) 

**“La decisión más poderosa de tu vida comienza con un simple SÍ a ti mismo/a.”**

CATALINA OCAMPO VAN PATTEN

