

# Tu Círculo de Conciencia Evolutiva

*Fabiola Rojas*

Basado en la evolución humana según el:

Modelo de los 7 Niveles de Conciencia de Richard Barrett.

## ✨ ¿Para qué sirve esta herramienta?

Este círculo no solo evalúa tu bienestar, sino que te invita a hacer una pausa consciente para observar cómo estás alineando tu vida con tu evolución interior. Aquí no buscamos que "funcione" todo, sino que florezca lo que es esencial para tu alma.

## ◆ Las 7 Dimensiones del Círculo de Conciencia Evolutiva.

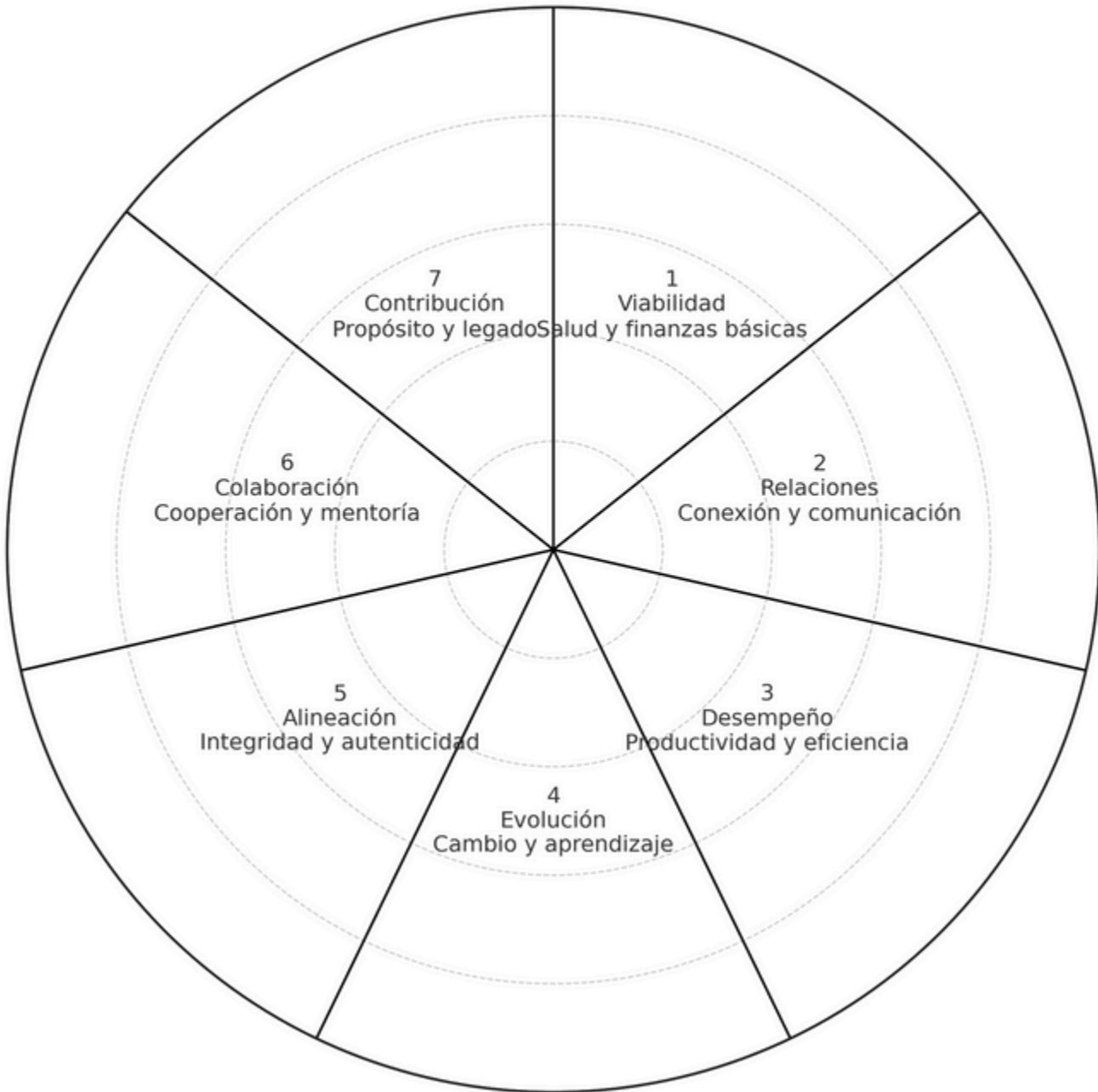
Cada una se inspira en un nivel de conciencia de la Pirámide de Barrett:

1. **Seguridad y Bienestar Físico** Salud, entorno estable, descanso, alimentación, protección.
2. **Relaciones y Pertenencia** Amor, vínculos sanos, comunidad, apoyo emocional.
3. **Autoestima y Reconocimiento Positivo** Confianza en ti, autorrespeto, valoración interna y externa.
4. **Transformación Personal** Aprendizaje, desapego, cambio, salir de la zona de confort.
5. **Propósito y Visión de Vida** Sentido, dirección, metas con alma, inspiración.
6. **Servicio y Contribución al Bien Común** Aportar valor, ayudar a otros, dejar una huella.
7. **Trascendencia y Coherencia Espiritual** Conexión con lo sagrado, meditación, compasión, unidad.

## 🎯 Paso 1: Evalúa tu grado de armonía en cada área

Usa esta escala: **1** = Muy lejos de lo que deseo **10** = Plenamente alineado/a y en paz

### Círculo de Consciencia Evolutiva Colorea cada sección según tu nivel del 1 al 10



## Paso 2: Observa y reflexiona

Responde en tu diario o libreta personal:

- ¿Qué segmento está más nutrido en mi vida?
- ¿Dónde hay mayor vacío o desconexión?
- ¿Qué valor olvidado me pide volver?
- ¿Qué decisión me haría sentir más coherente con quien soy hoy?

### Ejemplo de afirmaciones por nivel Barrett:

1. **Seguridad:** “Confío en que estoy sostenido/a y protegido/a.”
2. **Relaciones:** “Cultivo vínculos sanos que me nutren y me reflejan amor.”
3. **Autoestima:** “Me honro y reconozco mi luz con humildad y firmeza.”
4. **Transformación:** “Abrazo el cambio como una vía para expandirme.”
5. **Propósito:** “Vivo con intención, guiado/a por lo que le da sentido a mi alma.”
6. **Contribución:** “Elijo servir desde mi autenticidad, aportando valor al mundo.”
7. **Trascendencia:** “Soy parte de algo más grande. Estoy en paz con lo eterno en mí.”

### Haz este ejercicio una vez al mes

Es tu brújula emocional, espiritual y estratégica para una vida más consciente, libre y con propósito real.

*Fabiola Rojas*