



**VIVE PLENAMENTE**  
Bienestar para tu vida

## Ejercicio “La caja de las intenciones”

### **Objetivo**

Este ejercicio está diseñado para ayudarte a clarificar y visualizar tus metas y deseos, creando un espacio donde puedas conectar con lo que realmente te importa. Al escribir y visualizar tus intenciones, entrenas tu mente para atraer aquello que deseas con mayor enfoque y claridad.

### **Categoría**

Autocoaching y desarrollo personal

### **Nivel**

-  “Exploración ligera”
-  “Exploración profunda”
-  “Exploración transformadora”

### **Materiales necesarios**

- Una caja, recipiente o sobre bonito
- Papel y bolígrafo
- Tiempo para reflexionar (al menos 10-15 minutos)

### **Desarrollo del ejercicio**

Elige un recipiente que te inspire. Puede ser cualquier cosa, desde una caja decorada hasta un sobre sencillo. Lo importante es que te motive a usarlo y que sea un espacio personal.

1. **Haz una pausa.** Siéntate en un lugar tranquilo y cierra los ojos unos minutos para conectar con tu respiración y tu interior.
2. **Define tus intenciones.** Tómate unos minutos para pensar en lo que quieres manifestar en tu vida. Puede ser un deseo relacionado con tu bienestar, tu trabajo, tus relaciones o cualquier área que te importe.
3. **Escribe tus intenciones.** Anota en un trozo de papel lo que deseas lograr o experimentar, tanto a corto como a largo plazo. No es necesario ser específico en los pasos; lo importante es poner tu intención en palabras.
4. **Guarda el papel en la caja.** Al hacerlo, visualiza cómo tu intención comienza a tomar forma. Imagina que tu deseo está en el proceso de manifestarse.
5. **Repite el ejercicio.** Hazlo al menos una vez al mes o siempre que sientas que necesitas clarificar tus metas.

### **Cierre del ejercicio**

Cada cierto tiempo (por ejemplo, cuando cumplas un ciclo de metas o cuando sientas que necesitas un impulso de energía), abre la caja y revisa tus intenciones. Tómate un momento para reflexionar sobre cómo has crecido y los logros que has alcanzado. Puedes agregar nuevas intenciones o reevaluar las existentes según tu evolución.

### **Consejos**

- Este ejercicio también puede hacerse en pareja o en grupo, compartiendo las intenciones o creando una caja conjunta.
- Utiliza colores y símbolos para personalizar las intenciones, reflejando de manera más visual tus deseos y metas.
- Si sientes que alguna de tus intenciones no se cumple o no tiene la energía que esperabas, revisa la forma en que la has planteado y ajusta el enfoque.

### **Utilidad**

Este ejercicio es perfecto para:

- Clarificar y enfocar tus deseos y metas.
- Fortalecer el compromiso con tus objetivos.
- Fomentar la práctica de la acción consciente hacia lo que realmente importa.
- Crear una relación positiva con el proceso de manifestación.

### **BONUS**

Si te sientes desorientado o perdido, esta caja puede convertirse en tu espacio de claridad. Al revisar tus intenciones, puedes encontrar un recordatorio de lo que te impulsa y te motiva, ayudándote a recuperar tu rumbo.

 “Lo que el corazón desea, la mente lo puede crear.” —Autor desconocido