TEST DE EPIFELICIDAD®

Método SER INFINITA®



Autodiagnóstico
la Rueda de la Vida Epifeliz

MAITE SARRIÓ
Doctora en Psicología

MAITE SARRIÓ

DOCTORA HONORIS CAUSA

DOCTORA EN PSICOLOGÍA

TERAPEUTA

MENTORA

DIVULGADORA CIENTÍFICO ESPIRITUAL



COMIENZA TU rEVOLUCIÓN DE LA EPIFELICIDAD

Tras más de 30 años de investigación científica y experiencia como doctora en psicología de género, terapeuta y consultora; y gracias a mis viajes alrededor del planeta empoderándome como mujer para superar mis propias limitaciones, relaciones insanas y mi techo de cristal; a la vez que desarrollando metodologías para llevar a cabo la misión que tuve clara desde muy joven (eliminar el sufrimiento, la discriminación y la violencia) expandí mi enfoque con una mirada positiva: potenciar el empoderamiento espiritual y la felicidad como estrategia para lograr los anteriores objetivos y ayudar a las personas a lograr la máxima dicha, la cumbre de la vida, la Epifelicidad.

Desde la Ciencia Espiritual Femenina de la Epifelicidad® que une ciencia de vanguardia (psicología, epigenética o física cuántica, entre otras), sabidurías ancestrales, espiritualidad aplicada y perspectiva de género, te ofrezco el Método SER INFINITA con 3 soluciones a los 3 grandes problemas que provocan la infelicidad: la desconexión, el desamor y el (auto)liderazgo cero.

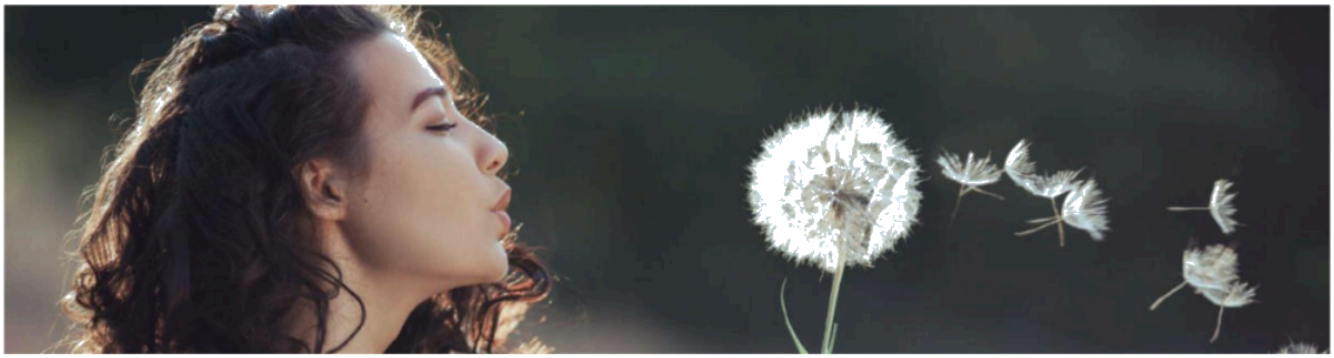
¿Te sientes agotada, vacía o desconectada de ti misma, atrapada en responsabilidades, relaciones insatisfactorias o bloqueos personales y profesionales que no sabes cómo superar?

¿Tienes una vida aparentemente exitosa, pero por dentro sientes vacío, ansiedad, insatisfacción o bloqueos que te impiden disfrutar de lo que has conseguido?

¡Continúa si deseas avanzar a una nueva etapa vital
infinitamente DIchOSA!

¿QUÉ ES LA EPIFELICIDAD®?

"Somos Epifelices cuando sostenemos en el tiempo un estado de bienestar, armonía y plenitud en todas las áreas de nuestra vida desde la reducción del miedo y el dolor, la potenciación del amor y afectos positivos (como serenidad y alegría) y la satisfacción de nuestras necesidades físicas, afectivas, intelectuales y espirituales más profundas y elevadas"



La Epifelicidad representa la cumbre de la dicha, el estado profundo y trascendente que alcanzamos cuando "despertamos" expandiendo nuestra consciencia, conectamos con el amor y el sentido de unidad, y vivimos en equilibrio y coherencia. Es decir, cuando recordamos que la felicidad no está en el tener, sino en el Ser cada día desde nuestra mejor versión.

¿QUIERES DAR EL PRIMER PASO?

CONECTA CON TU VERDAD PRESENTE PARA COMENZAR A CREAR TU FUTURO

LA RUEDA DE LA EPIFELICIDAD

Autodiagnóstico

La Rueda de la Vida es una herramienta muy sencilla para que podamos “ver” o tomar consciencia de nuestro nivel de felicidad e infelicidad en distintas áreas vitales. Si un área es muy deficitaria vamos a tener dificultades para que nuestra vida ruede o fluya de forma adecuada. Nuestra rueda estará quebrada por un lado y viajamos a "trancas y barrancas", sin poder fluir. Tener armonía y equilibrio en todas va a ser fundamental para vivir con bienestar y plenitud.

Se dibuja un círculo y lo dividimos en tantas porciones como consideremos primordiales. Te ofrezco un modelo de Rueda de la Vida que es la que uso para diagnosticar el nivel de felicidad o infelicidad de mis clientas. Puedes añadir algún pétalo más o las porciones que consideres dentro de cada pétalo.

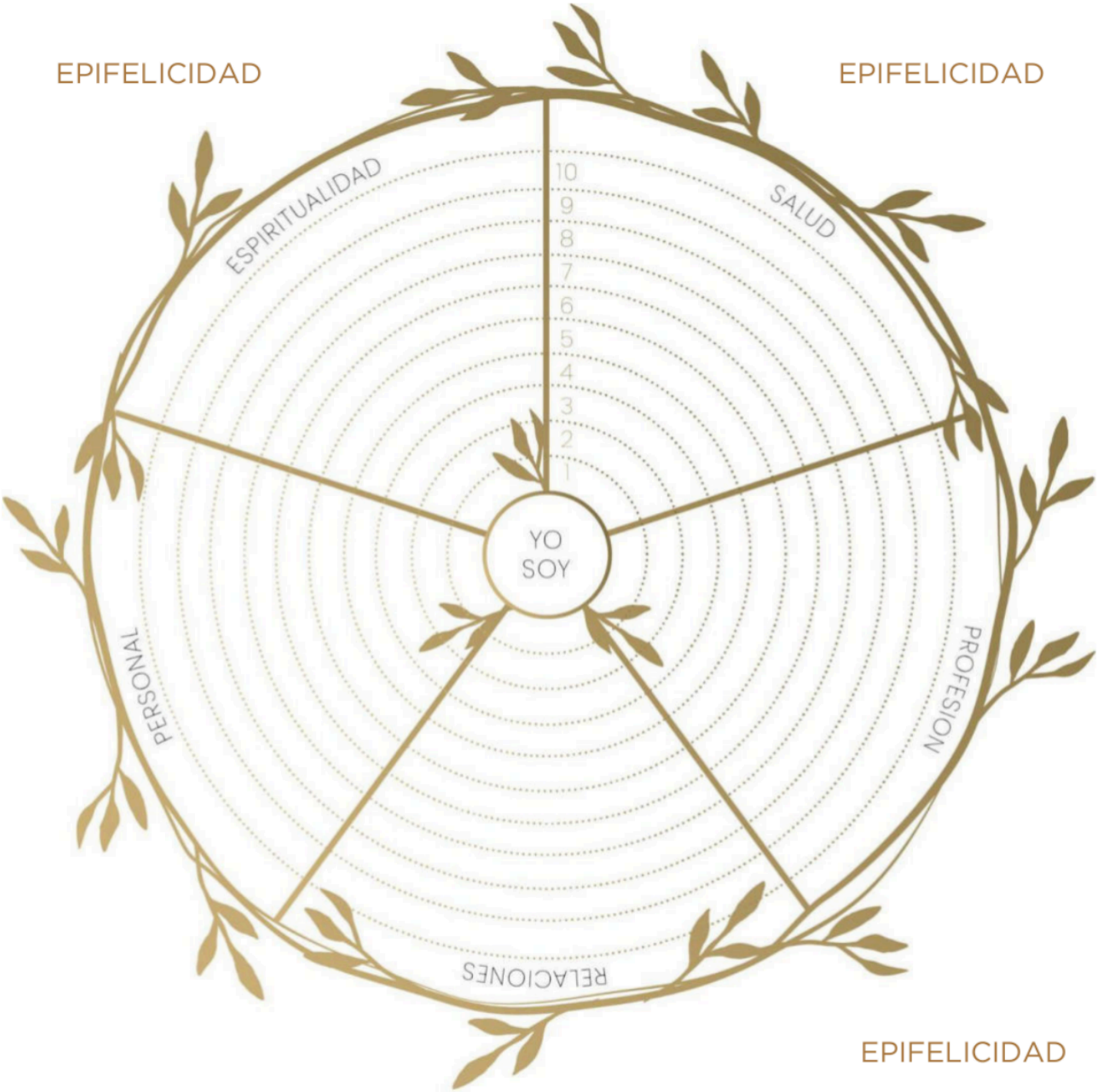
Pon la puntuación del 1 al 10 a cada una de las áreas. Por ejemplo, si quieres mostrar que tienes un 1 en un área marcamos un punto muy cerca del centro. Si marcamos un punto cerca del nombre “Personal” o “Salud”, tendríamos un 10 en esas áreas. Después puedes hacer una nota media sumando la puntuación y dividiéndola por las áreas que hayas puntuado.

Te describo algunos elementos que contendría cada porción o pétalo (aunque puedes añadir los que consideres). Puedes puntuar cada uno por separado o unir la puntuación para cada pétalo.



EPIFELICIDAD

EPIFELICIDAD



EPIFELICIDAD

EPIFELICIDAD

LAS ÁREAS DE TU VIDA

Reflexiona y puntúa del 1 al 10

1. PERSONAL

Subdivide el apartado en los elementos que consideres como por ejemplo:

Amor propio o autoestima, autoconocimiento y autoafirmación.

Libertad, autonomía y poder personal.

Poderío como Mujer, conexión con mi cuerpo, sensualidad y belleza personal.

Expresión del ser interior, tu esencia, verdad y talento.

Intuición con una feminidad y masculinidad en equilibrio (inteligencia emocional y práctica).

Dirección, centramiento, energía, voluntad y motivación para la acción

Autocuidado y hábitos saludables.

Formación y desarrollo personal.

Ocio y conciliación vida privada-laboral.

Sexualidad y conexión con el placer.

Conexión con la niña interior, el juego y la alegría de vivir.

2. RELACIONES

Subdivide el apartado en los elementos o tipos de vínculos que quieras evaluar como por ejemplo relaciones de pareja, familia actual, familia de origen, amistades, compañeros/as de trabajo, etc.):

Relación feliz, igualitaria y corresponsable de pareja.

Relación feliz, igualitaria y corresponsable familiar propia y de origen.

Relación feliz y sanada con la familia de origen.

Relaciones autónomas, asertivas y no dependientes desde el autocuidado propio y mutuo.

Sexualidad iluminada y conexión con el placer.

3. SALUD

Salud emocional (heridas sanadas, presencia de afectos positivos como alegría, pasión, disfrute, paz interior frente a afectos negativos como miedo, estrés, ira...)

Salud mental (libre de creencias limitantes, ansiedad, frustración, indecisión, bloqueo, ofuscación y presencia de serenidad, centramiento, paz mental)

Salud física (libre de dolor, enfermedades y adicciones, hábitos de nutrición y sueño adecuado...).

Salud energética (chakras en equilibrio y vibración alta)

Fecundidad y fertilidad.

TU RUEDA DE EPIFELICIDAD®

Completa las áreas y descubre tu punto de partida

4. PROFESIÓN

Libertad financiera y estilo de vida: Conexión con tu misión y con una vida de oportunidades en conexión con tu gozo Liderazgo y toma de decisiones en coherencia con tu sentir, pensar y hacer; superando “techos de cristal” y “suelo pegajoso”. Economía abundante con libertad y salud financiera para vivir con autonomía y el estilo de vida que mereces.

5. ESPIRITUALIDAD

Consciencia expandida y conexión con la Unidad o campo cuántico frente al Ego o creencia en la separación. Iluminación. Conexión con la presencia Yo Soy. Comprensión de leyes de creación y preguntas trascendentes Desarrollo de la Maestría y conocimiento de herramientas para transformar el “plomo” (miedo o densidad) en “oro” (amor o vibración alta), potenciar y sostener tu propio empoderamiento y el de otras personas. Vivir con felicidad y sencillez, logrando hacer realidad tus sueños con facilidad.

¡AHORA COMIENZA TU TRANSFORMACIÓN!

Observa tu Rueda de la Epifelicidad con amor y conciencia.

Cuando se obtienen puntuaciones de 9-10 en todas las áreas de la vida podremos decir que somos Epifelices.

Si es así ¡felicidades! Ahora es fundamental que sostengas este alto nivel de felicidad a lo largo del tiempo.

Si tienes puntuaciones inferiores, ¿Qué áreas reflejan menor y mayor satisfacción? ¿Cuáles necesitan más atención? ¿Dónde deseas dar un salto y romper tu techo de felicidad?

Si alguna área está por debajo de 6, explora qué necesitas cuidar o transformar. Entre 6 y 8, descubre cómo seguir expandiendo tu plenitud.

Recuerda que tus puntuaciones son una fotografía de cómo te percibes hoy. Una guía de autoconocimiento, no una evaluación clínica realizada por una persona profesional que además puede ayudarte a eliminar los factores que te impiden ser Epifeliz.

MÉTODO SER INFINITA®

Rompe el techo de tu EPIFELICIDAD®
y vive con la salud, las relaciones y el éxito que anhelas

Ahora que has descubierto cómo te encuentras en las diferentes áreas de tu vida, quiero compartir contigo la metodología pionera que he desarrollado para acompañarte a transformar tu realidad de manera eficaz y divertida.

El Método SER INFINITA® integra ciencia, espiritualidad y perspectiva de género para promover el empoderamiento espiritual, personal y profesional, a través de tres pasos:

1. CONECTA(TE) · Con tu SER y tu poder interior

Desarrolla la consciencia de unidad. Recupera la conexión con el sentido de tu vida, tu esencia, tus necesidades, tus valores y tu propósito. Descubre quién eres y qué deseas crear verdaderamente conectada a tu mejor versión, tu Yo del futuro, tu SER INFINITA.

2. AMA(TE) · Transforma el miedo en amor

Reconoce y transforma tus patrones limitantes. Sana tus heridas propias y heredadas y cultiva una relación consciente y amorosa contigo y con el mundo.

3. LIDERA(TE) · Crea y sostén tu vida desde tu SER INFINITA. Tu líder consciente y feliz

Aprende a gestionar conscientemente tu energía, mente, emociones, cuerpo y hábitos. Toma decisiones alineadas con tu mejor versión y materializa y sostén una vida con salud, relaciones satisfactorias y éxito profesional con sentido y trascendencia.

La Epifelicidad® es crear y sostener una vida con salud integral, amor, éxito y prosperidad con sentido, paz interior, gozo y propósito desde tu SER INFINITA.

Tu transformación y la creación de todo lo que deseas comienza con una decisión

DECRETA: Elijo ser una líder consciente y feliz cada día

ESCUELA INFINITA
MAITE SARRIO



¡Felicidades!

Ya has dado el primer paso:
conectar contigo y tomar consciencia de tu nivel de satisfacción o plenitud en las diferentes áreas de tu vida.

Ahora tienes una visión más clara de dónde estás, qué áreas necesitan más atención y el gran potencial de transformación que tienes por delante.

¿Te gustaría contar con mi acompañamiento para convertir tus resultados en un plan de acción real y personalizado?

- Profundiza en tus resultados.
- Define tus próximos pasos.
- Descubre cómo aplicar el Método SER INFINITA® en tu vida personal, relacional y profesional.

Habla conmigo por WhatsApp →

Maite Sarrió