

Tus Ciclos y cómo tener el viento a favor en tu Vida.

Sé Tu Propio Coach

CoachingBarcelona.cat
Sergi Mora.

****No creas nada de lo que digo. Ponlo a prueba y decide si te es útil ****

Todo tiene su ciclo. Todos tenemos nuestros propios ciclos. Hay un tiempo para cada cosa.

Supongo que habrás oído alguna vez esto. Pero sabes realmente cuáles son tus ciclos y cómo te influyen?



Imagínate que eres un barco con velas. Conocer tus ciclos es conocer por dónde sopla el viento. Conocer los ciclos no debe condicionar tu rumbo (destino) final. Sólo debe

ayudarte a ajustar las velas para aprovechar mejor el viento y poder llegar así a tu destino.

Si no conoces qué tipo de viento sopla y por donde sopla, no sabrás ajustar las velas. Y qué fácil es perder el rumbo en esta sociedad!

¿Qué 4 cosas mejorarías en tu vida si supieras qué tipo de Fuerza te acompaña en cada año y mes?

- ..
- ..
- ..
- ..

Lo que te voy a contar lo conocen pocas personas. Y menos lo aplican en su día a día. Es un conocimiento que da poder a las personas. Pero no todo el mundo está dispuesto a asumir su poder. La mayoría prefieren "ser barcos con velas en automático", dejándose llevar por las corrientes y los vientos. Y luego se sienten víctimas ("mira qué me ha pasado", "esto es culpa de la crisis", "si pudiera cambiar las cosas", etc.)

Conocer el viento es estar dispuesto a ajustar las velas. Y eso implica un esfuerzo por tu parte. Significa a veces plegar las velas que tenías puestas y levantar otras. Y si has hecho vela, sabrás que las velas pesan...

Calculando tus Ciclos

Tus ciclos vienen determinado por el momento de tu nacimiento¹. El año de tu nacimiento marca el inicio de un ciclo de 9 años. Cada 9 años empiezas un nuevo ciclo. Así pues, si una persona vive 81 años, habrá vivido 9 ciclos.

	19..										20..		
<u>1</u>	09	18	27	36	45	54	63	72	81	90	99	08	17
<u>2</u>	08	17	26	35	44	53	62	71	80	89	98	07	16
<u>3</u>	07	16	25	34	43	52	61	70	79	88	97	06	15
<u>4</u>	06	15	24	33	42	51	60	69	78	87	96	05	14
<u>5</u>	05	14	23	32	41	50	59	68	77	86	95	04	13
<u>6</u>	04	13	22	31	40	49	58	67	76	85	94	03	12
<u>7</u>	03	12	21	30	39	48	57	66	75	84	93	02	11
<u>8</u>	02	11	20	29	38	47	56	65	74	83	92	01	10
<u>9</u>	01	10	19	28	37	46	55	64	73	82	91	00	09

Procedimiento para calcular tus Ciclos:

1. En la anterior tabla debes calcular el "año base" de tu nacimiento (del 1 al 9). Por ejemplo, una persona nacida en 1976 (círculo rojo) tiene como año base el nº 6 (mira

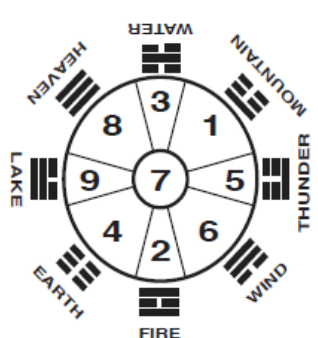
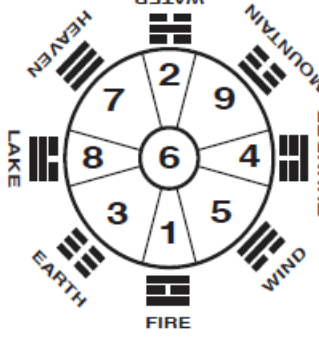
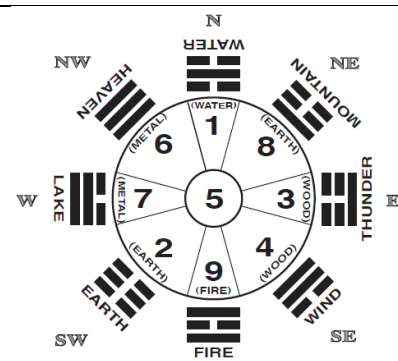
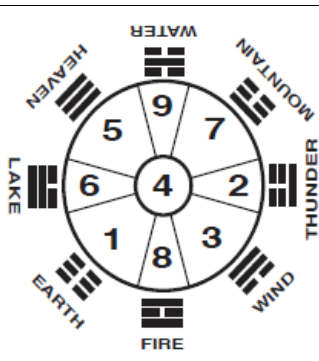
¹ Sistema basado en la Astrología del I-Ching (TheIChingAstrology.com).

en la primera columna de la izquierda). Una persona nacida en el 2009 (círculo azul), tiene como año base el 9.

2. Ahora debes calcular la energía que tiene un año para ti:

Busca el número base en el gráfico de abajo para el año que quieras considerar.

Así por ejemplo, en el 2011, el 6 es "Wind" (viento), y en el año 2012 está en el Centro. Y para un nº9, el 2011 es "Lake" y el 2012 es "Mountain".

<p style="text-align: center;">2011</p> 	<p style="text-align: center;">2012</p> 
<p style="text-align: center;">2013</p> 	<p style="text-align: center;">2014</p> 

<p style="text-align: center;">2015</p>	<p style="text-align: center;">2016</p>
<p style="text-align: center;">2017</p>	<p style="text-align: center;">2018</p>
<p style="text-align: center;">2019</p>	<p style="text-align: center;">2020</p>

Te enseñé hasta el 2020, pero si observas los gráficos, deducirás por ejemplo que el 2021 tendría el 6 en el centro (y sería igual que 2012) , el 2022 tendría el 5 en el centro (igual que 2013), y así sucesivamente.

3. Interpretación del ciclo en que te encuentras:

Lee abajo qué tipo de energía o viento sopla en tu vida durante ese año. Adáptate al ritmo y saca partido de la oportunidad que te presenta ese año.

- **Centro**: Cada 9 años, tu número se encuentra en el centro. Es un momento importante donde todas las energías están disponibles. Te espera un cambio importante durante ese año. Sé FLEXIBLE i CONFÍA en la intuición de tu corazón.
- **Heaven (cielo)**: Es un año muy "yang", ideal para pasar a la ACCIÓN, con toda la fuerza y TENACIDAD que te sea posible. No tengas miedo de pasar a la acción en aquello que te importe.
- **Lake (lago)**: Debes quitar el pie del acelerador (Heaven). Es un año para DISFRUTAR i REFLEXIONAR.
- **Mountain (montaña)**: Es un año de mantenerte FIRME EN TUS PIES, de mantenerte firme en tus valores a pesar de que el mundo gire al revés y te sientas solo/a. No trates de complacer a los demás. Es un año para ser TÚ mismo/a y moverte con cautela, un paso bien hecho detrás del otro (sin correr). Si tienes dolor de espalda, tu cuerpo te está recordando que debes sostenerte firme como una montaña.

- **Fire (fuego)**: Tiempo para brillar en público y HACERTE NOTAR y ver; arder en pasión, ir DIRECTO al grano. Es un año para no reprimir emociones, y dejar que el volcán explote sin herir a nadie. No es año para ser diplomático/a, callar o ser tímido/a. Tu apetito sexual también puede estar más fuerte.
- **Water (agua)**: Si tienes un problema no lo afrontes directamente (como harías en el año Fuego) sino que debes aprender a bordearlo y evitarlo como hace el agua. Es hora de ser HUMILDE, sensible y dejarte llevar, CONFIANDO.
- **Earth (Tierra)**: Es un año muy "yin", ideal para ser femenina/o, nutrirte, cultivar la paciencia, decorar la casa, jugar con niños. Busca la ESTABILIDAD y la SEGURIDAD, no te arriesgues demasiado durante un año Tierra.
- **Thunder (trueno)**: Es un buen momento para sembrar las bases de una nueva etapa. Apúntate a un curso, inicia una actividad,...algo que te ayude a crecer. Es momento de pasar a la acción y ser visto públicamente, haciendo ruido si hace falta (para que sepan quién eres) como hace un trueno.
- **Wind (viento)**: Año que fomenta toda tu comunicación. Es bueno que viajes durante este año, que no estés parada/o sino en movimiento, conociendo nuevas personas (y oportunidades).

Una vez comprendes la tónica del año, es interesante también conocer la tónica del mes o período. Podemos dividir el año en los siguiente periodos:

- Thunder: del 23 de diciembre al 24 de enero
- Fire: del 25 de enero al 21 de marzo
- Lake: del 22 de marzo al 30 de abril
- Heaven: del 1 de mayo al 21 de junio
- Wind: del 22 de junio al 7 de agosto
- Water: del 8 de agosto al 23 de setiembre
- Mountain: del 24 de setiembre al 2 de noviembre
- Earth: del 3 de noviembre al 22 de diciembre

Ejemplo:

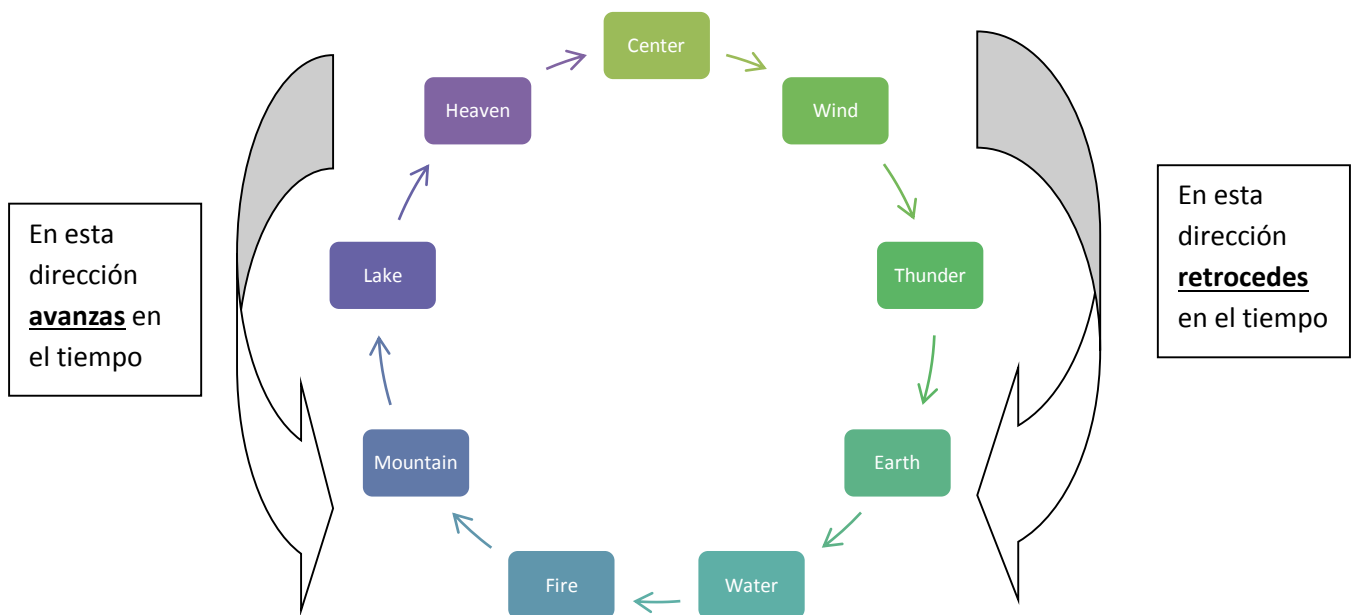
Una persona nacida en 1974, es un número 8, y en el año 2011 tiene "Heaven" y en el 2012 tiene "Lake". Es decir, que el 2011 es un año de pasar a la acción sin miedo, y durante el 2012 debe frenar y buscar más momentos para disfrutar y reflexionar.

Durante el 2011, debe pasar a la acción y ser tenaz con aquello que quiere, pero estaría bien por ejemplo que entre el 22 de marzo y el 30 de abril se buscara un tiempo para relajarse, disfrutar y reflexionar (por ejemplo, marchando un fin de semana de 3 días a la montaña en un balneario). **El equilibrio es importante siempre.** Así que a pesar que el 2011 sea un año muy "yang" (de pasar a la acción) siguen existiendo

momentos para todo (para ser Lago, Agua, Viento, Trueno, etc.)

Ejercicio

La mejor forma de empezar a poner en práctica este sistema es que analices tu pasado. Por ejemplo, tus últimos 18 años. Coge papel y haz tres columnas. En la primera escribe el año actual y los 18 años anteriores, uno debajo de otro. En la columna del lado intenta escribir algo que recuerdes de cada año (cómo te sentías, qué hechos ocurrieron). Y luego en la tercera columna calcula el año según las tablas. Así por ejemplo, si tu año base es el 6 y sabes que durante el 2011 el 6 está en "Wind" (viento), el 2010 estará en "Thunder" y el 2009 en "Earth". Cómo lo sé? Simplemente sigue el orden siguiente:



Y mira si hay alguna coincidencia entre tu experiencia de esos años pasados y el ciclo.

Espero que te sea útil.

Saludos,

Sergi Mora

CoachingBarcelona.CAT