

Mujeres

emocionalmente Fit

ENTRENAMIENTO Y COACHING





Que aprenderás?

A entender con ejercicios prácticos DONDE y COMO estas

A ver tus puntos fuertes

A ver tus puntos débiles

A tener herramientas para corregirlos



Empezemos!





PARA QUE?

Es importante que entiendas desde YA que todo lo que haremos está muy conectado entre sí.
No solo hablaremos de datos físicos puros y duros, sino que la base es nuestra mente.

Nuestro cerebro es una potente máquina en toda regla. Tan potente que para poder asimilar la información que nos llega desde los distintos sistemas de entrada, filtra la información y nos la hace digerible porque sería totalmente inviable para el ser humano poder hacerse cargo de toda la información que viene del exterior.





PARA QUE?

La mente se divide en dos áreas, con funciones diferentes: la mente consciente y la subconsciente.

La primera es la parte objetiva, la responsable de tomar decisiones, planificar y almacenar recuerdos a corto plazo; y, la segunda, la cual constituye casi el 90% de nuestra mente y donde se encuentran los recuerdos a largo plazo, los hábitos, los comportamientos y nuestras creencias, es la que tiene más poder y que no sabemos utilizar.

Con estos módulos, iremos a fondo hacia tu subconsciente, o sea a todo aquello que tenemos guardado, “escondido”, en nuestra consciencia, y no lo podemos ‘ver’ a simple vista, como ocurre con la parte sumergida de un iceberg.





PARA QUE?

Es La información que tenemos almacenada en el subconsciente, y a la cual no podemos acceder fácilmente, y suele contener miedos profundos, deseos reprimidos y experiencias traumáticas que, incluso de manera consciente, no nos gustaría recordar.

Miraremos también Ego, creencias limitantes que, de manera inconsciente, nos impida darnos permiso para triunfar o conectar con el bienestar que tanto deseamos, autosaboteo y diálogo interno...

¡tranquila, estoy contigo en todo! ¡Vamos paso a paso!





ANALISIS INTERIOR

Para ayudarte a explorar donde estás, te propongo un pequeño juego muy útil.

Está pensado para que descubras que aspectos van a favorecer tu objetivo y, cuales otros no.

No te preocupes, todos tenemos nuestras fortalecelas y debilidades, se trata solo de concienciarnos de ellas!



De las 4 partes, se dividen en **querer** y **tener**. Hay una diferencia a la hora de realizar cualquier paso entre las dos, a veces se confunden, tanto en positivo como en negativo.

SI QUIERO
SI TENGO

NO QUIERO
SI TENGO

NO TENGO
SI QUIERO

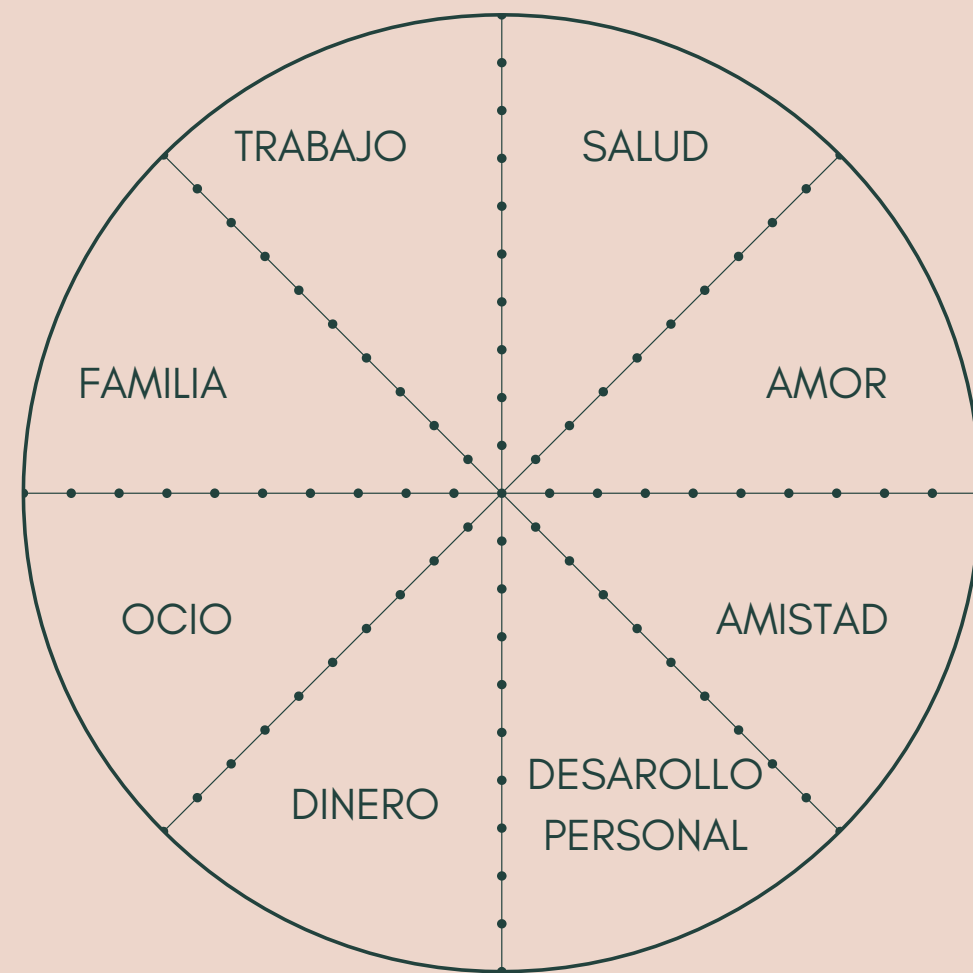
NO TENGO
NO QUIERO





Pon una nota a todas las áreas de tu vida, del 1 al cinco, donde el 1 es el más bajo y está al centro y el 5 es el más alto y está en la extremidad del círculo.

OBSERVA TU RESULTADO



OBSERVA TUS RESULTADOS:

Para que he puesto esta puntuación?

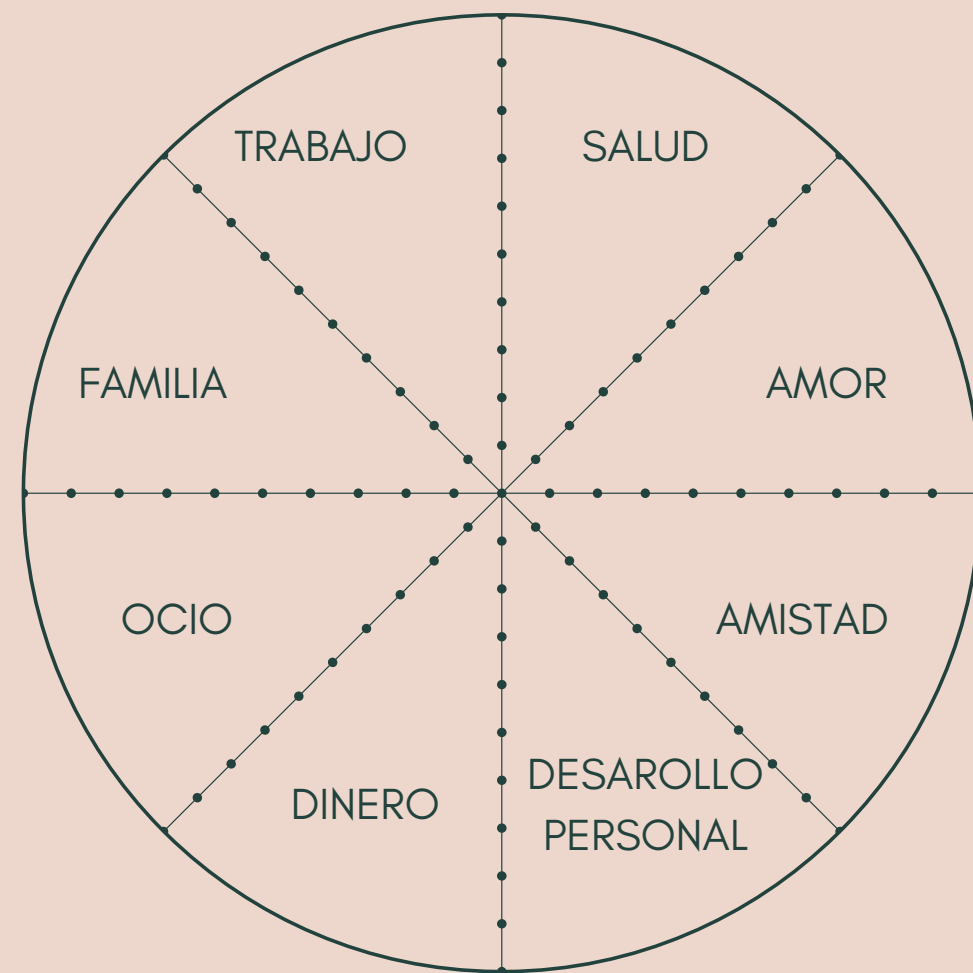
Como me siento en esta situación?

Como me hace actuar esta situación?

Que pensamientos tengo de esta situación?

Hazlo por la(s) area(s) más BAJA y ALTA

o



OBSERVA LA (S) AREA (S) MAS BAJA(S):

OBSERVA LA (S) AREA (S) MAS ALTAS(S):

QUE DIFERENCIA HAY?

.

.



ELIJE 2 AREAS QUE MÁS IMPACTEN EN EL RESTO DE TU VIDA.

Escribe como te hacen **pensar, sentir y actuar hoy,** sin miedo.

Deja que tristeza, ira y miedo salgan.





IMPORTANTE!

Aprende a celebrar tus logros, para cuantos pequeños sean!

Piensa en una actividad que te gustaría hacer, un pequeño regalo, una canción... algo que te haga sentir bien, relajada y realizada.

Será tu auto regalo para haber completado este primer módulo, y así festejar tu esfuerzo!





y ya está!

Hora de hacer los deberes!