

Mujeres

emocionalmente Fit

ENTRENAMIENTO Y COACHING



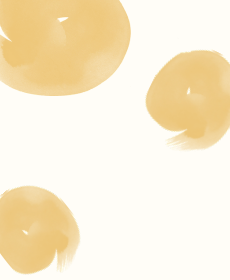


Que aprenderás?

Como seguir manteniendo la rutina

Tu nueva tu

Conclusiones



Empezemos!





Como seguir manteniendo las nuevas rutinas

En estos meses, hemos trabajado de una manera HOLÍSTICA, es decir: nutrición, entrenamientos, yoga, meditación, escritura.

Habrás implementado nuevos hábitos, has encontrado tus propias herramientas para hacer frente a los sabotadores, has encontrado tus creencias limitantes y las has cambiado por potenciadoras.

En línea general, podemos resumir el trabajo hecho hasta ahora en:





Como seguir manteniendo las nuevas rutinas

Ejercicio físico: mejor echo que perfecto. Acuérdate tu círculo del movimiento y ponlo en práctica.

Nutrición: la regla del 80-20. Acuérdate siempre de detectar las señales de tu cuerpo

Yoga o Movimiento Consciente: la importancia de trabajar movilidad y observar el cuerpo desde otro punto de vista

Visualización, Meditación y escritura: no sería bienestar sin entrenar también nuestra mente.





ALTER EGO (NUEVA TU)

El alter ego es una entidad psicológica que representa una segunda personalidad y que puedes desarrollar con fines creativos, exploratorios o de desarrollo personal. El término proviene del latín, y se traduce como «otro yo».

Muchos escritores convierten ese alter ego en el protagonista de sus historias. Construyen personajes que, si bien se parecen en algo, tienen rasgos más llamativos. Esto es algo que Stephen King hace con frecuencia en sus novelas. Adele, creó a Sasha Carter, una figura imaginaria que combinaba características de Beyoncé y June Carter.



ALTER EGO (NUEVA TU)

Inventar un alter ego te permitiría exponerte a situaciones sociales estresantes gracias a la distancia psicológica o autodistanciamiento.

Es una herramienta muy útil para que puedas explorar tu personalidad e incluso sacar a la luz nuevos potenciales. Algo así se alza como un valioso ejercicio para realzar aspectos ocultos de ti mismo, comprender tus deseos y aspiraciones e incluso desarrollar una mayor conciencia tu persona.

A veces, el hecho de imaginar que eres alguien a quien admiras en el mundo del deporte te impulsa a mejorar tu rendimiento.

ALTER EGO (NUEVA TU)

Un alter ego representa con frecuencia una entidad real o ficticia dotada de extraordinarias competencias, que puede inspirarte para perseverar y tener fuerza a la hora de superar los obstáculos. El conocido como efecto Batman se trata de una «muleta psicológica» que vale la pena probar.

Puede servirte como una versión idealizada capaz de mejorar tu autoestima y la visión que tienes de ti mismo. Proyectar en ti los rasgos positivos de ese superhéroe, te permitirá, poco a poco, percibirte como alguien más empoderada. Piensa que la autoestima es un constructo psicológico que no es estable y se debilita con el tiempo.

ALTER EGO (NUEVA TU)

Para poder beneficiarte del auténtico significado de adoptar un alter ego , existen una serie de pasos que puedes seguir.

- Ponle un nombre al alter ego: Puedes basarte en alguien a quien admiras o bautizar tu propia identidad oculta. La clave es crear un vehículo que identifiques para acudir a él en el momento que lo requieras.
- Elige tus "superpoderes": Tener muy claras cuáles serán tus capacidades en el momento de asumir esta identidad psicológica te permitirá acudir al alter ego con más facilidad.
- Conoce a tu alter ego: Una vez hayas definido cómo es esta identidad desconocida para los demás, debes emular como actuaría en según que circunstancias que te creen ansiedad o miedos. Cómo actúa? ¿Cómo se viste? ¿Qué contenidos consume? ¿A qué presta atención?

ALTER EGO (NUEVA TU)

Para poder beneficiarte del auténtico significado de adoptar un alter ego , existen una serie de pasos que puedes seguir.

- Ponle un nombre al alter ego: Puedes basarte en alguien a quien admiras o bautizar tu propia identidad oculta. La clave es crear un vehículo que identifiques para acudir a él en el momento que lo requieras.
- Elige tus "superpoderes": Tener muy claras cuáles serán tus capacidades en el momento de asumir esta identidad psicológica te permitirá acudir al alter ego con más facilidad.
- Conoce a tu alter ego: Una vez hayas definido cómo es esta identidad desconocida para los demás, debes emular como actuaría en según que circunstancias que te creen ansiedad o miedos. Cómo actúa? ¿Cómo se viste? ¿Qué contenidos consume? ¿A qué presta atención?



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!