

Mujeres

emocionalmente Fit

ENTRENAMIENTO Y COACHING





Que aprenderás?

Como DERRUMBAR tu ego y creencias limitantes
Como crear una nueva creencia POTENCIADORA
Como implementarla en tu día día



Empezemos!





Vimos como todos tenemos creencias que nos limitan para llegar a nuestro objetivo.

Igualmente, hay una buena noticia: las creencias se pueden cambiar de limitantes a potenciadores, que realmente nos ayuden y nos impulsen a lograr nuestro objetivo.





Existe un fenómeno estudiado por la psicología que se llama “El efecto Pigmalión” o también conocido por “La profecía autocumplida”.
Consiste en que si crees en algo (acerca de tu propia capacidad) mucho tiempo y con muchas ganas, ese algo acaba siendo real.

Por ejemplo: si piensas que jamás podrás ascender en tu empresa, jamás podrás; si piensas que cambiar de trabajo es imposible, así será; si piensas que no podrás sacarte esa oposición, no podrás.





Sin embargo, si esas creencias fueran potenciadoras (nos enfocan al objetivo que queremos conseguir), también se cumplirían por el mismo efecto de la profecía autocumplida.

Tu mente quiere que el mundo se guíe por lo que conoce y predice, que son sus creencias.





Ahora que has detectado tus creencias limitantes, **es el momento de transformarlas a potenciadores** y, no menos importante, **implantarlas en tu mente.**

Para hacer una metáfora, es como si instalamos una app nueva en móvil: no basta con descargarla, la tenemos que utilizar.

Y aquí, viene lo divertido!





LAS 12 PREGUNTAS:

Esta técnica te ayuda a desarmar creencias limitantes cuestionándolas desde distintos ángulos:

- Identificamos la creencia.
 - Analizamos cómo impacta negativamente en tu vida presente y futura.
 - Buscamos el propósito positivo detrás de la creencia (porque todas las creencias, incluso las negativas, tienen una intención positiva).
 - Sustituimos la creencia limitante por una creencia potenciadora.
 - Nos enfocamos en cómo esta nueva creencia transformará tu futuro.
- 



CAMBIO DE PERSPECTIVA (PNL)

Cambiar la forma en la que interpretamos una experiencia puede transformar cómo nos sentimos al respecto.

En lugar de centrarnos en lo que nos limita, aprendemos a ver la situación desde una perspectiva diferente, más constructiva y empoderadora.





CAMBIO DE PERSPECTIVA (PNL)

Piensa en una experiencia que te cause malestar.

Pregúntate:

¿Qué puedo aprender de esta situación?

¿Qué oportunidad está escondida aquí?

¿Cómo podría verla desde los ojos de una persona que admiro?

Sustituye pensamientos negativos como “Esto es horrible” por algo más positivo como
“Esto me está enseñando a ser más fuerte”.



AFIRMACIONES

En la repetición está la clave.

Las afirmaciones son herramientas poderosas para instalar creencias positivas en tu subconsciente. Al repetirlas diariamente, comienzas a reprogramar tu mente para que trabaje a tu favor.

1. Escribe 5 afirmaciones que te inspiren y estén alineadas con tus objetivos. Por ejemplo:

- "Merezco el éxito y estoy preparada para recibirlo."
- "Mi cuerpo es mi aliado y lo cuido con amor."
- "Estoy en paz con mis decisiones."

2. Colócalas en lugares visibles: post-its en el espejo, notas en tu móvil o tablet, o configúralas como recordatorios diarios.
3. Repite tus afirmaciones en voz alta cada día, sintiendo cada palabra como si ya fuera real.



ESCRITURA

La escritura es una herramienta poderosa para dialogar con tu subconsciente. Al plasmar tus pensamientos en papel, puedes liberar emociones, identificar patrones y transformar creencias limitantes

1. Escribe lo que quieres soltar: Dedica 5 minutos a escribir sobre tus miedos, creencias limitantes o emociones que necesitas liberar.
 2. Crea un diálogo: Pregúntale a tu subconsciente: ¿Qué necesito para avanzar?
Escribe la respuesta sin pensar demasiado.
 3. Diseña tu futuro: Imagina que ya has alcanzado tu objetivo. Escribe cómo te sientes, qué ves y cómo ha cambiado tu vida.
- 

VISUALIZACIÓN

Tu subconsciente no distingue entre lo real y lo imaginario. Por eso, visualizar con detalle tu éxito te ayuda a programar tu mente para alcanzarlo.

Busca un lugar tranquilo y cierra los ojos. Imagina que ya has conseguido tu meta.

¿Cómo te ves?

¿Qué sientes?

¿Qué colores, olores o sonidos te rodean?

Añade emociones intensas a esta visualización. Siéntela como si ya fuera real.

Repite este ejercicio diariamente durante 5-10 minutos para fortalecer la conexión entre tu mente y tus objetivos.



ACCIÓN

La clave del cambio está en actuar como si ya hubieras alcanzado tu meta. Al integrar pequeños hábitos o actividades que generen las emociones que deseas, te alineas con la energía del éxito.

Identifica cómo te sentirás cuando alcances tu objetivo (por ejemplo, confianza, alegría, empoderamiento).

Piensa en pequeñas acciones que puedas hacer hoy para sentir esas emociones. Por ejemplo:

Si quiero sentirme más atractiva, voy a hacerme un cambio de look o usar ropa que me haga sentir bien.

Si quiero sentirme segura, repetiré piropos a mí misma cada 2 horas.

Haz estas acciones con intención y emoción. Celebra cada pequeño paso hacia tu meta.





REPROGRAMACIÓN CON MOVIMIENTOS OCULARES (EMTR)

Los movimientos oculares son una técnica poderosa para ayudar a tu cerebro a procesar emociones y creencias limitantes, reprogramándolas de manera más efectiva. Esta práctica estimula ambos hemisferios del cerebro, ayudándote a liberar bloqueos emocionales y a integrar nuevas creencias.



REPROGRAMACIÓN CON MOVIMIENTOS OCULARES (EMTR)

1. Identifica el bloqueo:
 - Piensa en una creencia limitante o un recuerdo que te genere malestar.
 - Por ejemplo: “No soy suficiente” o “Siempre fracaso”.
2. Elige una nueva creencia:
 - Define qué pensamiento quieres instalar en su lugar.
 - Por ejemplo: “Soy capaz y estoy avanzando cada día”.
3. Realiza los movimientos oculares:
 - Siéntate en un lugar tranquilo y enfoca tu mirada al frente.
 - Con el dedo índice de tu mano dominante, mueve tu dedo de un lado a otro (de derecha a izquierda) en un arco amplio, asegurándote de que tus ojos sigan el movimiento sin mover la cabeza.
 - Mientras realizas este movimiento, repite la nueva creencia en tu mente o en voz alta.
4. Integra la emoción:
 - Piensa en una situación futura donde esta nueva creencia te sea útil.
 - Visualiza cómo actúas con confianza mientras sigues haciendo los movimientos oculares.
5. Respira y cierra el ejercicio:
 - Cuando sientas que la emoción o la creencia positiva está instalada, detén los movimientos oculares.
 - Toma tres respiraciones profundas, agradeciendo por este proceso.

💡 TIP: Puedes usar esta técnica en combinación con afirmaciones o visualización para potenciar aún más sus efectos.



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!