



Workbook

semana 6



Semana 6



1.1

Con estas 12 preguntas, ponemos en duda la creencia, exageramos los efectos de su negatividad a futuro, buscamos la intención positiva escondida atrás, la sustituimos por una potenciadora y nos centramos en los efectos de su positividad en futuro.

LAS 12 PREGUNTAS PARA RECALIBRAR TU SUBCONSCIENTE

¿CUÁL ES EXACTAMENTE LA CREENCIA QUE SIENTO QUE ME ESTÁ BLOQUEANDO O FRENANDO? (SÉ LO MÁS PRECISA POSIBLE AL DEFINIRLA.)

¿DE DÓNDE CREO QUE PROVIENE ESTA CREENCIA?(¿ES ALGO QUE APRENDÍ DE MI ENTORNO, EXPERIENCIAS PASADAS O ALGUIEN ESPECÍFICO?)

¿ES REALMENTE CIERTA ESTA CREENCIA EN TODOS LOS CASOS Y CIRCUNSTANCIAS?(¿PUEDO ENCONTRAR EJEMPLOS DONDE NO SEA VERDAD?)

¿CÓMO REACCIONA MI CUERPO CUANDO PIENSO EN ESTA CREENCIA?
(NOTA SENSACIONES COMO TENSION, INCOMODIDAD, PESADEZ, ETC.)

¿QUÉ PRECIO HE PAGADO HASTA AHORA POR MANTENER ESTA CREENCIA? (PIENSA EN TIEMPO, OPORTUNIDADES PERDIDAS, EMOCIONES NEGATIVAS, ETC.)

¿CÓMO SERÁ MI VIDA SI SIGO SOSTENIENDO ESTA CREENCIA DENTRO DE 1 AÑO? ¿Y DENTRO DE 5 AÑOS? (IMAGINA LAS CONSECUENCIAS DE NO SOLTARLA.)



Semana 6



¿QUÉ INTENCIÓN POSITIVA PODRÍA ESTAR DETRÁS DE ESTA CREENCIA?
(¿QUÉ PARTE DE MÍ INTENTA PROTEGERME O MANTENERME A SALVO?)

¿QUÉ NUEVA CREENCIA MÁS EMPODERADORA PODRÍA REEMPLAZAR ESTA LIMITANTE? (ESCRIBE UN PENSAMIENTO QUE TE HAGA SENTIR FUERTE Y EN CONTROL.)

¿QUÉ PRUEBAS TENGO DE QUE ESTA NUEVA CREENCIA ES VERDAD?(BUSCA EJEMPLOS CONCRETOS DE TU VIDA O DE LOS DEMÁS QUE LA RESPALDEN.)

¿QUÉ BENEFICIOS CONCRETOS ME TRAERÁ ESTA NUEVA CREENCIA EN MI DÍA A DÍA? (PIENSA EN EMOCIONES POSITIVAS, OPORTUNIDADES Y MEJORAS EN TU VIDA.)

¿CÓMO RESPONDE MI CUERPO CUANDO PIENSO EN ESTA NUEVA CREENCIA? (OBSERVA SI SIENTES CALMA, LIGEREZA O ENERGÍA POSITIVA.)

¿QUIÉN PUEDO LLEGAR A SER SI ABRAZO ESTA NUEVA CREENCIA DENTRO DE 1 AÑO? ¿Y DENTRO DE 5 AÑOS? (VISUALIZA TU MEJOR VERSIÓN VIVIENDO CON ESTA CREENCIA FORTALECEDORA.)



Semana 6



1.2 ESCRIBE AQUÍ, Y BIEN GRANDE, TU NUEVA CREENCIA POTENCIADORA!





Semana 6

2.1 CAMBIO DE PERSPECTIVA: UNA NUEVA FORMA DE VER LAS COSAS

Cambiar tu perspectiva sobre una experiencia puede transformar por completo tus emociones y reacciones. Al observar las situaciones desde un ángulo más constructivo, te abres a nuevas posibilidades y aprendizajes que te empoderan

2.2 PIENSA EN UNA EXPERIENCIA RECIENTE QUE TE HAYA GENERADO MALESTAR O FRUSTRACIÓN. ESCRÍBELA AQUÍ

2.3 REFLEXIONA CON ESTAS PREGUNTAS:

¿Qué me está mostrando esta situación sobre mí misma o sobre lo que necesito?

Si pudiera ver esta experiencia como una oportunidad, ¿cuál sería?

¿Qué consejo me daría alguien que admiro?

¿Cómo podría reinterpretar este momento para que me ayude a crecer?

2.4 SUSTITUYE PENSAMIENTOS COMO “ESTO ES UN DESASTRE” POR “ESTO ES UNA OPORTUNIDAD PARA APRENDER Y SER MÁS FUERTE”. ESCRÍBELOS AQUÍ



Semana 6



3.

Una vez descubierto y sustituido tus creencias limitantes por una potenciadora, es el momento de ponerla en práctica!

El subconsciente tiene sus propias reglas para poder transformarse, por eso debemos conocerlas para re-programarnos adecuadamente.

Repetición: El subconsciente aprende por repetición y para reprogramar, debemos utilizar esta misma norma.

Visualización: Otro dato importante es que él celebró NO distingue de lo REAL da lo IMAGINARIO.

Cuando visualizamos dinámicamente, el subconsciente se activa y trabaja en segundo plano para hacer que lo que imaginamos se convierta en realidad. Estudios neuropsicológicos han demostrado que la visualización dinámica activa las mismas áreas cerebrales que se activan durante la acción real. Esto significa que al visualizar dinámicamente una habilidad o un logro, estás fortaleciendo las conexiones neuronales relacionadas con esa acción, lo que mejora tu capacidad para llevarla a cabo en la realidad.

Acción: La mente subconsciente siempre está grabando, observando y modelando nuestro comportamiento en hábitos. Con eso claro, más acciones hacia a nuestro nuevo pensamiento le damos, más él reúne evidencias que fortalecen esta nueva creencia.



Semana 6



3.1 ESCRIBE AQUÍ TU NUEVA CREENCIA POTENCIADORA.

Yo +(Nombre) + Verbo en presente y positivo + complemento (tu para que, el
porqué)

Por ejemplo:

Yo Bea cuido mi alimentación porque me quiero y respeto

Yo Saturnina entreno con gusto para sentirme mejor

3.2 DONDE LA VAS A ESCRIBIR?

3.3 QUE HERRAMIENTAS UTILIZARÁS PARA IMPLEMENTARLA EN TU VIDA DIARIA?

Aqui bienvenida sea la creatividad! escribe toooodo lo que se te ocurre! Puedes tenerla como fondo de pantalla, ponerla en el espejo del baño...



Semana 6

4. ESCRITURA

La escritura es un puente directo hacia tu subconsciente. Dedicar unos minutos cada día a escribir puede ayudarte a liberar bloqueos, encontrar claridad y diseñar la vida que deseas.

Haz de este momento algo especial: elige un cuaderno bonito, enciende una vela o pon música relajante. Estas rutinas no solo reprogramarán tu subconsciente, sino que también se convertirán en un espacio para cuidar de ti misma.

4.1 RUTINA MATUTINA: COMIENZA TU DÍA CON INTENCIÓN

1. DESCARGA EMOCIONAL (5 MINUTOS):

- *Escribe lo primero que venga a tu mente. Pueden ser preocupaciones, miedos, frustraciones o cualquier emoción que sientas al despertar.*
- *Pregúntate: ¿Qué quiero soltar hoy para sentirme más ligera y enfocada?*

2. DIÁLOGO CON TU SUBCONSCIENTE :

- *Pregúntale: ¿Qué necesito saber para avanzar hoy?*
- *Escribe sin juzgar ni pensar demasiado, dejando que las palabras fluyan.*

3. DISEÑA TU DÍA IDEAL (5 MINUTOS):

- *Imagina que tu día transcurre exactamente como lo deseas. Escribe cómo te sentirás, qué lograrás y cómo terminarás el día.*

Semana 6

4. ESCRITURA

La escritura es un puente directo hacia tu subconsciente. Dedicar unos minutos cada día a escribir puede ayudarte a liberar bloqueos, encontrar claridad y diseñar la vida que deseas.

Haz de este momento algo especial: elige un cuaderno bonito, enciende una vela o pon música relajante. Estas rutinas no solo reprogramarán tu subconsciente, sino que también se convertirán en un espacio para cuidar de ti misma.

4.2 RUTINA VESPERTINA: CIERRA EL DÍA CON CLARIDAD Y GRATITUD

1. REFLEXIÓN DEL DÍA (5 MINUTOS):

- *Escribe sobre los momentos más significativos del día, tanto positivos como desafiantes.*
- *Pregúntate: ¿Qué aprendí hoy? ¿Qué puedo hacer diferente mañana?*

2. REPROGRAMACIÓN POSITIVA (5 MINUTOS):

- *Elige una creencia limitante que haya surgido durante el día.*
- *Sustitúyela por una afirmación poderosa y escribe cómo esta nueva creencia puede transformar tu vida.*

3. VISUALIZACIÓN ESCRITA (5 MINUTOS):

- *Imagina tu futuro ideal. Describe con detalle cómo te sientes, qué has logrado y cómo disfrutas de tu vida.*
- *Usa frases como: "Estoy tan agradecida por..." o "Ahora vivo en..."*

Semana 6

5. VISUALIZACIÓN

La visualización es una herramienta poderosa para programar tu mente hacia el éxito. Al crear imágenes mentales claras y cargarlas de emoción, ayudas a tu subconsciente a alinear tus pensamientos y acciones con tus metas.

5.1 VISUALIZACIÓN EN SINTONÍA CON TUS SUEÑOS:

Encuentra un lugar tranquilo:

Siéntate en un espacio donde te sientas cómoda, cierra los ojos y respira profundamente 3 veces para relajarte.

Proyecta tu meta como un hecho:

Imagina que ya has alcanzado tu objetivo. ¿Cómo es ese momento?

Pregúntate:

¿Cómo me veo?

¿Qué estoy haciendo?

¿Cómo me siento al haber llegado hasta aquí?

Activa tus sentidos:

Visualiza con detalle:

¿Qué colores ves a tu alrededor?

¿Hay algún olor o sonido característico en este escenario?

¿Qué temperatura sientes en tu piel?

Crea una emoción intensa:

Permítete sentir gratitud, alegría y orgullo como si ya vivieras ese momento.

Sonríe y abraza la emoción.

Semana 6

5. ACCIÓN

La clave para transformar tu vida está en actuar desde ahora como tu versión futura exitosa. Al incorporar pequeñas acciones alineadas con tus metas, comienzas a generar las emociones y la energía necesarias para atraer lo que deseas.

5.1 ¿CÓMO ME QUIERO SENTIR CUANDO ALCANCE MI OBJETIVO?

Piensa en emociones como confianza, plenitud, alegría, seguridad o empoderamiento.

5.2 ¿QUÉ PEQUEÑAS ACCIONES PUEDO REALIZAR HOY PARA SENTIRME ASÍ AHORA MISMO?

Ejemplo: Si quiero sentirme empoderada, ¿puedo usar ropa que refleje esa energía?

Ejemplo: Si quiero sentirme confiada, ¿puedo darme un piropo frente al espejo o mantener una postura más segura durante el día?

5.3 ¿QUÉ HARÍA MI YO DEL FUTURO EN ESTE MOMENTO?

Pregúntate cómo actuaría esa versión tuya que ya ha alcanzado el éxito. ¿Qué decisiones tomaría? ¿Qué hábitos tendría?

5.4 HAZ UNA LISTA DE 3 ACCIONES CONCRETAS QUE TE AYUDEN A GENERAR ESA EMOCIÓN.

◦ *Por ejemplo:*

- *Me pondré mi prenda favorita que me haga sentir segura.*
- *Agradeceré por tres cosas que me hagan sentir plena.*
- *Haré una pausa en mi día para bailar mi canción favorita y conectarme con la alegría.*

Semana 6



6. 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.

Identifica el bloqueo:

Piensa en una creencia limitante o un recuerdo que te genere malestar.
Por ejemplo: “No soy suficiente” o “Siempre fracaso”.

Elige una nueva creencia:

Define qué pensamiento quieres instalar en su lugar.
Por ejemplo: “Soy capaz y estoy avanzando cada día”.

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.

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.

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.



Semana 6



Y para acabar,

De que te has dado cuenta en esta semana?

De que te sientes más satisfecha y orgullosa?

ESTUPENDO!

Enhorabuena para completar una semana más!

Ahora, a celebrarlo regalándote un momento para ti!
Puedes hacer algo que te guste, comprarte un pequeño regalo,
bailar, ir a dar un paseo... celebra tu logro, tu compromiso y tu
dedicación!

