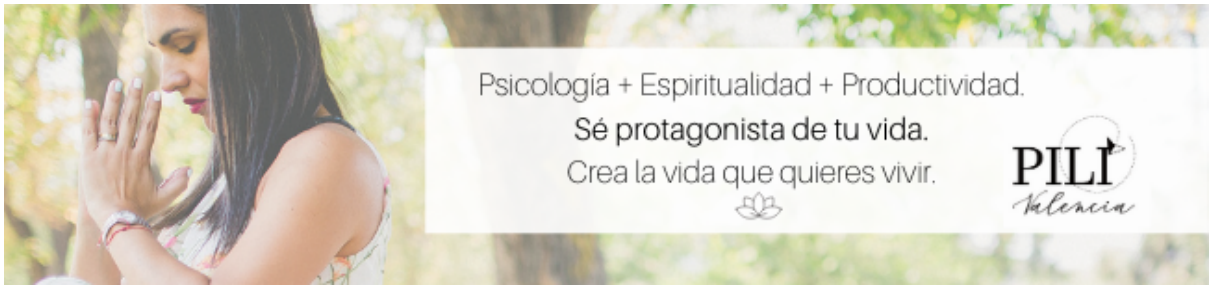




WORKBOOK





Bienvenido a este cuaderno de trabajo

¡Gracias por estar aquí!

Eres una mujer comprometida con tu vida y tu crecimiento personal.

Para obtener resultados diferentes en tu vida tienes que hacer cosas diferentes como estas.

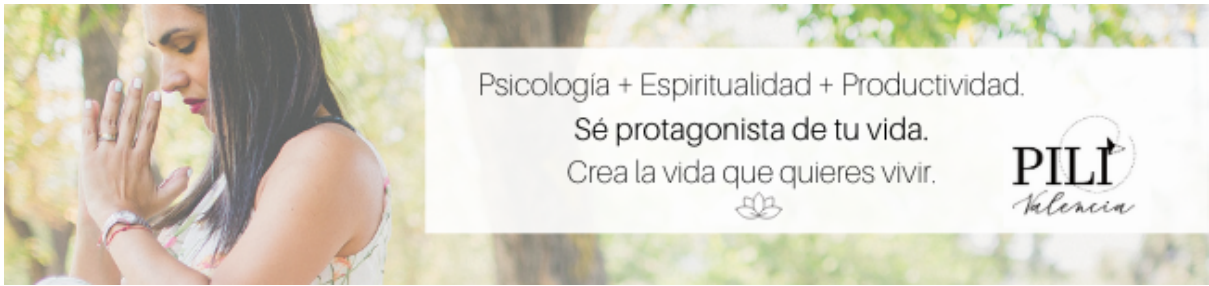
Así es que haz este momento único y un encuentro contigo misma prepara el espacio.

Hazlo en un lugar cómodo, sin interrupciones, prende una velita, en tu difusor pon el aroma que te guste, prepárate una rica bebida.

Imagina que tienes una invitada muy especial en tu casa y preparas el momento para recibirla y pasar una media hora conversando con ella.

Ten tu celular en silencio y cierra todas las ventanas en tu computador, para que no te distraigas y nadie te interrumpa.

¡Empecemos!



¿Qué te estás perdiendo por no saber manejar tu mente?

Cuántas de estas acciones estás realizando, marca con un ticket.

1. No puedes cambiar la causa de tus problemas.
2. No te sientes seguro, cualquier problema te angustia.
3. Te quedas atrapada en la víctima.
4. Te tratas mal: Te culpas, te exiges demasiado, te juzgas.
5. No sabes a dónde vas.
6. Te percibes en un estado de separación.
7. Desperdicias tu talento y potencial.
8. No puedes cumplir con tu propósito en el mundo.

Si has chequeado más de 3 es el momento de que uses lo aprendido a tu favor, necesitas comenzar a hacer de tu mente tu aliada, para que dejes de ser una esclava de esta y sigas viviendo con esos problemas que no te hacen ser feliz, sentirte segura y confiada en ti y en la vida.

¿VES LOS BENEFICIOS DE APRENDER CÓMO FUNCIONA TU MENTE Y CONECTAR CON TU ESENCIA?



¿Cómo funciona tu mente Subconsciente?

1. ¿Cuál porcentaje de tus acciones son subconscientes?
2. ¿Cuáles son las principales diferencias entre el consciente y el subconsciente?
3. ¿Cómo se comunica contigo el subconsciente?

Por mucho que pretendas conseguir algo conscientemente, si en tu mente subconsciente hay una contraorden. ¿Quién crees que va a ganar?

Descubrir tus tres principales creencias limitantes

Te voy a dar ejemplos de creencias esenciales de base que te ayudarán a identificar información que no suma valor en tu vida y que cortan tu capacidad de estar en la vida con prosperidad y plenitud.

Estas 8 creencias limitantes están en las primeras posiciones en esta lista, principalmente porque su estructura esencial es totalmente bloqueante para el fluir de nosotras en nuestra vida.

El “no merecimiento” y la creencia del “no poder” limitan muchísimo el poder de la persona para que pueda manifestar lo que quiera en su vida.

1. No merezco...
2. No puedo...
3. No tengo derecho a....
4. No valgo para...
5. Es imposible conseguir...
6. Soy incapaz de...
7. Es difícil hacer....
8. No es correcto/No está bien...

Ser consciente de tus creencias limitantes, conocerlas, para poder cambiarlas.



Continuando con el libro de trabajo de la primera lección, escribe el problema que estás teniendo o lo que quieres cambiar en tu vida.

Ahora toma consciencia de cuál puede ser la creencias limitantes que puedes tener con respecto a ello, escríbelas.

Recuerda este ejemplo de si quieres ganar dinero y ser una buena persona: si hay un archivo que dice rico=mala persona, tu mente no va a permitir que te conviertas en una mala persona, vas a gastar todo el dinero.

TODO LO QUE HAS LOGRADO HASTA AHORA con facilidad en tu vida es aquello para lo que fuiste programado durante tu infancia.

Todo lo que te ha costado lograr o que hasta ahora no has conseguido es aquello para lo que no fuiste programado.

¿Cómo cambiar tus creencias limitantes?

Reprogramándolas.

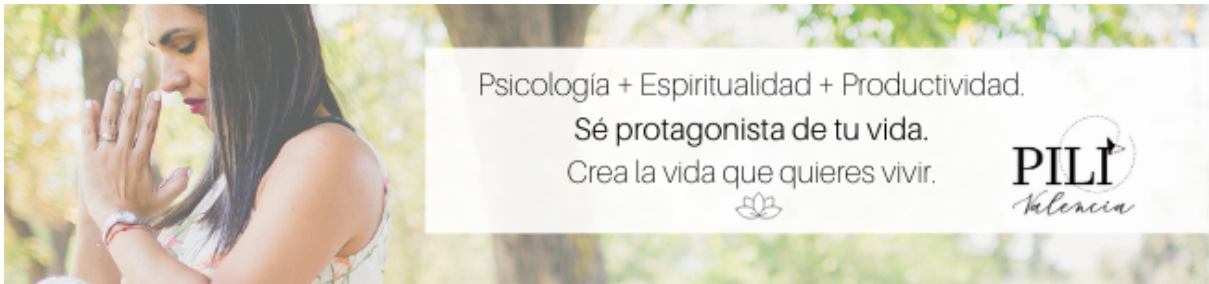
Una manera muy sencilla de hacerlo es dándole una orden a tu subconsciente, para que cambie esas creencias.

El momento perfecto para darle una orden a tu subconsciente es en la noche, justo antes de dormir, prepara un par de declaraciones, visualiza lo que quieres lograr y ordena a tu subconsciente eso.

IMPORTANTE: hazlo cada día, hasta que logres aquello que deseas.

* No te pierdas la última lección, que será nuestra EXPERIENCIA EN VIVO.

Responderé todas las preguntas que me han hecho.



Te revelaré el secreto para que comiences a bajarle el volumen a la voz de tu ego y comiences a conectar con tu esencia y te daré los pasos para que puedas comenzar tu proceso de transformación y para crear la vida que deseas.

- ¿Vives para ti? o ¿Vives para los otros?
- Pasos para comenzar tu transformación y conectar con tu poder interior.
- El secreto para diferenciar la voz de tu ego con la de tu esencia y cómo comenzar a conectar con tu esencia.

Al final te presentaré el curso **“Cambia la manera en que te ves a ti misma”** para que si estás lista, ¡comencemos a trabajar juntas!

Gracias por coincidir aquí y ahora juntas.

Cualquier duda escríbenos a contacto@pilivalencia.com