

5 PASOS PARA REPROGRAMAR TU MENTE



Y TRANSFORMAR TU VIDA
@HIPNOSOMATICA

¿SABÍAS QUE TU MENTE
SUBCONSCIENTE DIRIGE MÁS DEL
90% DE TUS PENSAMIENTOS Y
ACCIONES?



Si no trabajas en tu programación mental,
seguirás repitiendo patrones que te limitan.

En esta guía te enseñaré 5 pasos clave para
reprogramar tu mente y manifestar la vida que
deseas.

¿COMO USAR *esta* GUÍA?



Esta guía te dará unas pautas básicas para iniciar tu reprogramación mental.

La escritura automática es una herramienta poderosa para expresar, afrontar y transformar emociones y situaciones de vida. Permite abrirse al autoconocimiento y ayuda a procesar y transformar la estructura de pensamiento.

Deja que tus pensamientos se plasmen directamente sobre las hojas sin tratar de controlar o modificar ninguno de ellos, de esta forma el trabajo será efectivo.

La escritura automática es una excelente forma de entrar a tu inconsciente!

¿DONDE?

- Vas a encontrar cinco pasos para iniciar tu transformación que puedes desarrollar en las **hojas guía** ubicadas más adelante.

TIEMPO DIARIO

- Tómate cada mañana **10-15 minutos** en silencio y pon todo tu enfoque en los ejercicios.

ANTES DE COMENZAR

- Antes de iniciar recuerda trabajar un **propósito o intención y** enfócate en él.

DIAS

- Recuerda que 21 días forman un hábito. Pero el tiempo y la frecuencia la pones tú.

5 PASOS DE TRANSFORMACION

ANTES DE COMENZAR

- 🧠 Establece un objetivo
- ? ¿Cuál es tu problema actual?
- !? ¿Cómo se vería resuelto?

PASO 1

Escribe 1 creencia que sientas que te limita para alcanzar tu propósito.

- Pregunta: ¿De dónde viene esta creencia?
- ¿Quién me la enseñó?
- Reemplázala por una afirmación positiva.

- 📌 Ejemplo:
- ✗ "No soy lo suficientemente bueno."
- ✓ "Soy capaz y merezco éxito."

PASO 2

💡 Técnica: Cada vez que notes un pensamiento negativo, reemplázalo con una afirmación consciente.

- Ejemplo:
- ✗ "¿Para qué hacerlo si va a salir mal?."
- ✓ "Estoy aprendiendo y cada día mejoro."

- ◆ Ejercicio:
- 1. Escribe un pensamiento negativo recurrente.
- 2. Busca evidencia que lo contradiga.
- 3. Escribe una nueva afirmación positiva.



5 PASOS DE TRANSFORMACION

PASO 3

 Práctica:

- Cierra los ojos, respira profundo e imagina tu vida ideal.
- Siente la emoción de haber alcanzado tu meta.
- Refuézalo cada mañana durante 5 minutos.

◆ Ejercicio: Escribe cómo te sentirías si ya hubieras logrado tu meta.

PASO 4

 Palabras crean realidades. Si dices "No puedo", tu cerebro lo cree.

◆ Ejercicio:

1. Haz una lista de palabras negativas que usas.
2. Cámbialas por afirmaciones empoderantes.

Ejemplo:

✗ "Esto es muy difícil."

✓ "Estoy aprendiendo y mejorando cada día."

PASO 5

 Práctica: Usa estos métodos a diario:

- ✓ Afirmaciones en la mañana.
- ✓ Visualización guiada por 5 min.
- ✓ Escribir 3 cosas positivas que lograste en el día.

◆ Ejercicio: Diseña tu rutina de reprogramación mental.

¿Qué vas a poner en práctica hoy?



JOURNAL DE TRANSFORMACION

DÍA #:



PROPÓSITO/ INTENCIÓN

Creencia Limitante

¿Cuál es la creencia que
me limita a alcanzar
este propósito?

ORIGEN

¿Dónde se originó esta
creencia?

- ¿Quién lo decía?
- Experiencia de vida
- ¿A quién le pasó?

TRANSFORMA

¿Con qué afirmación
positiva puedo
reemplazar esta
creencia?



JOURNAL DE TRANSFORMACION

DÍA #

2. Transforma tus pensamientos negativos

¿Cuál es ese pensamiento recurrente que te impide ser tu mejor versión?

Encuentra evidencia que lo contradiga

😊 Cómo te gustaría pensar ahora?

3. ¿Cómo se ve y se siente tu meta alcanzada?

VISUALIZA

SIENTE



FECHA





¡TERMINASTE!

Ahora:

- Sigue diseñando tu día
- Mantén la atención cuando surjan pensamientos o creencias limitante o negativas
- Vive tu vida con atención y propósito

Si deseas profundizar en tu trabajo personal te invito a mis cursos y talleres donde tendrás la oportunidad de ampliar la información y lograr un trabajo profundo de transformación mental



¿TE HA GUSTADO?

TENGO ESTOS TALLERES PARA TI!



AUTOCONOCIMIENTO Y BASES DE LA TRANSFORMACIÓN

1. **21 DÍAS PARA RENACER:** PROGRAMA DE TRANSFORMACION PERSONAL
 2. **COMO TRABAJAR EL LENGUAJE POSITIVO**
-



SANACION PROFUNDA Y EXPANSION DE CONCIENCIA

1. **CONECTA CON TU ABUNDANCIA:** SANACION DE BLOQUEOS FINANCIEROS Y CREENCIAS DE ESCASEZ
 2. **SANANDO TU HISTORIA FAMILIAR :** CONOCE Y LIBERA BLOQUEOS TRANSGENERACIONALES
 3. **PILDORAS DE BIODESCODIFICACION :** CONOCE EL ORIGEN EMOCIONAL DEL SINTOMA
-



EXPLORACION AVANZADA Y SANACIÓN ESPIRITUAL

1. **DE REGRESO A TI:** TALLER DE REGRESION A **VIDAS PASADAS.**
2. **MEDITACIONES PARA SANAR:** LIBERATE DEL JUICIO Y CONECTA CON TU AMOR PROPIO (AUDIOS DE MEDITACIÓN GUIADA PARA SANACION Y EXPANSION DE CONSCIENCIA.
3. **ENCUENTRA TU PODER INTERIOR:** TECNICAS PARA ACTIVAR EL PODER IPERSONAL Y LA MANIFESTACIÓN CONSCIENTE



SOBRE MI



Originalmente formada en Finanzas y Relaciones Internacionales y Master en Finanzas de la universidad de Tulane. Desde el año 2009 reinicié en el camino espiritual y una conexión que guardaba desde muy pequeña con el amor universal y el corazón. Desde aquí, ha sido un camino de descubrir y de acompañar a otros a encontrar su camino en la vida, hacia su propio corazón a través del amor.

Para esto, he cursado diversas formaciones que son la base para construir mi propio estilo de acompañamiento:

- Psicóloga
- Terapia transpersonal EDT y Universidad Miguel de Cervantes
- Hipnoterapeuta Clínica avalada por el American Council of Hypnotist Examiners.
- Bionescodificación Escuela de Christian Fleche
- Regresión a Vidas Pasadas Dr. Brian Weiss
- Hipnosis Ericksoniana
- Hipnosis Directiva
- Hipnosis sin Trance.
- Inherited Family Trauma by Family Constellations Institute
- Terapia Breve Brief Therapy Institute de California
- Medicina complementaria China En la Universidad del Rosario
- Internal Family Systems Clinical Applications
- Somatic Trauma Therapy Professional
- Dynamic Attachment Repatterning
- Diplomado en Educación para la Sexualidad
- Safe and Sound Protocol - Polyvagal Theory Stephen Porges
- Acompañamiento en Duelos,
- Mindfulness,
- Regresión Psicoespiritual Regresiva
- Sanación Reconectiva y la Reconexión Dr. Eric Pearl
- Master Reiki,
- Coach de Eneagrama,
- Registros Akashicos,
- Bioneuroemoción por Enric Corbera.

En mi camino, me he convertido en una acompañante del alma donde la finalidad última es acompañar a otros a encontrar su propio camino hacia la felicidad y la sanación mediante el uso de diversas herramientas que permitan encontrar el balance armonioso entre la mente, el corazón y el alma.