



E-BOOK
7 SECRETOS

PARA VIVIR
MEJOR

by Adriana Philipp

Antes que nada te doy las gracias por conectar conmigo.

Aquí, como he prometido está tu regalo, lo he creado con todo mi cariño y con toda la intención de ayudarte.

Hay otras formas de vivir y debes conocerlas, recuerda; los cambios no se hacen de golpe, se hacen pasito a pasito.

Los cambios repentinos son difíciles de mantener en el tiempo, debes darte el espacio y tener la paciencia contigo misma/o y todo cambiará.

Si has recibido esto es porque ya has tomado la decisión de cambiar.

Puedes imprimir este e-book y tenerlo siempre a mano.

Prepara, si así te resulta más fácil, un cuaderno solo para trabajar los puntos que aquí te mando.

¡ Eres la dueña/o de tu vida, estás aquí porque quieres tu paz mental y ser feliz de verdad.

Abrazos, nos vemos dentro.

by **Adriana Philipp**

1º Secreto

AUTOCUIDADO

¿Qué es el autocuidado?

El concepto de autocuidado, va más allá de la etimología de la palabra. Se refiere a estar presente, se consciente de mi misma/o, de lo que pienso, de lo que digo y cómo lo digo. De cómo me trato y cómo me hablo.

Algunos Ejemplos:

- Aprendo a decir que no, cuando quiero decir que no.
- No planees más de lo que puedes realizar.
- Agradece lo que tienes, es tu obra.
- Se asertiva/o al comunicarte, ¿piensas antes de hablar?
- Me alimento y me nutro de forma correcta.
- Me permito sentir lo malo, lo pienso lo siento y continúo sin quedarme atrapada/o en el momento.

Ahora: coge el cuaderno, mira dentro tuyo y piensa en esto.

2°Secreto

Descubre tu propósito

Encuentra aquello que te apasiona y da un significado profundo a tu vida. Conecta con tus valores y busca cómo puedes contribuir al mundo de una manera significativa.

Hay personas que no necesitan pensar en esto, pero algo que mueve siempre a las personas que quieren desarrollarse mental y espiritualmente es saber si tienen un propósito en la vida que necesitan encontrar.

Ten en cuenta, esto no es imprescindible, puede que tu propósito sea lo que estás viviendo hoy.

Tampoco lo descubrirás de un día a otro, es un trabajo de tu interior que puede ser muy lento, No te frustres.

Algunos Ejemplos:

-Ej.: me encanta ayudar a las personas.

-Ej.: me encantaría hacer esto o aquello que siento que necesito hacerlo para sentirme realizada/o.

Ahora: coge el cuaderno, qué puedo hacer para conseguir esto que estoy buscando para sentirme bien?

3°Secreto

Cultiva la gratitud

Practica el agradecimiento diario y enfócate en las bendiciones que tienes en tu vida. Aprecia los pequeños detalles y aprende a valorar lo que tienes en lugar de enfocarte en lo que te falta.

En muchas ocasiones nos centramos en conseguir y nos perdemos de ver lo que sí tenemos y hemos conseguido.

Que no te de vergüenza hacerlo.

Puedes comenzar un Journalist, un cuaderno donde día a día irás poniendo tus agradecimientos, ni te imaginas lo maravilloso que es.

Algunos Ejemplos:

- Ej.: ten un cuaderno y escribe a diario tus agradecimientos.
- Ej.: en los momentos difíciles ponte con ellos.
- Ej.: Haz tus propios rituales diarios.

Ahora: coge el cuaderno, por cuáles cosas puedes estar agradecida/o?

4°Secreto

Domina tu mente

Desarrolla una mentalidad positiva y resiliente.

Aprende a controlar tus pensamientos y enfocarte en lo que puedes controlar.

Practica la visualización y el diálogo interno positivo para superar los desafíos.

Cuando sientas algo, detente, entiende y pregúntate por qué te está pasando esto.

Algún Ejemplo:

-Ej.: Veo venir a mi jefe/a y me da escalofríos nerviosos en el estómago. temo que me diga algo que no me guste.

Ahora: coge el cuaderno, ¿en qué momentos reconozco que debo pensar y entender lo que me pasa?

5°Secreto

Cuida de tu cuerpo

Prioriza tu salud física.

Alimenta tu cuerpo con una dieta equilibrada, haz ejercicio regularmente y descansa lo suficiente.

Mantén una rutina de autocuidado que incluya momentos de relajación y tiempo para ti misma/o.

Esto es parte del autocuidado, lo pongo aparte porque es un área de conflicto recurrente en mis pacientes.

Algún Ejemplo:

-Ej.: Me estreso y como demás, o no como.

-Siento ansiedad; y bebo demás.

**Ahora: coge el cuaderno, pregúntate:
¿me estoy cuidando en la alimentación?
Aparte de que sea una dieta o no.
¿Presto atención en lo que como?**

6° Secreto

Cultiva buenas relaciones

Conéctate con personas positivas y que te inspiren.

Cultiva relaciones basadas en el respeto, la confianza y el apoyo mutuo.

Rodéate de personas que te impulsen a crecer y te ayuden a ser la mejor versión de ti misma/o.

Las 5 personas que tenemos más cerca, nos marcan e influyen en nosotros.

Ahora: coge el cuaderno.

Reflexiona sobre tus relaciones actuales: Evalúa tus relaciones y pregúntate si te brindan apoyo, inspiración y crecimiento.

Identifica aquellas personas con las que te sientes más conectado/a y que te impulsan a ser la mejor versión de ti mismo/a.

7° Secreto

Enfócate en tu crecimiento

Nunca te detengas en tu búsqueda de conocimiento y desarrollo personal.

Lee libros inspiradores, asiste a seminarios, escucha podcasts motivadores y busca oportunidades para aprender y crecer en todas las áreas de tu vida.

Algún Ejemplo:

-Ej.: Leer, Hábitos Atómicos de James Clear, nos explica de forma amena el pasito a pasito.

Ahora: coge el cuaderno, pregúntate,

¿qué puedo hacer para seguir creciendo y acercarme a quien quiero ser?

TAREAS

ESCRIBE 10 COSAS QUE CONSIDERAS QUE SABES HACER

ESCRIBE 5 COSAS QUE TE GUSTARÍA MEJORAR

HAZ UN PLAN DE 3 PASOS QUE PUEDES COMENZAR A
DAR

Ahora viene la parte tuya, debes comprometerte con tu proceso y adelante!!.

Si crees que no puedes porque las emociones te fallan, la energía no acompaña. O te falta motivación para conseguirlo, aquí me tienes.

Es tu proceso de cambio, cambiar duele y puede no ser fácil.

Si quieres transformarte y encontrar tu camino, tu IKIGAI, Contáctame.

Un abrazo

e-mail:

hola@adrianaphilipp.com

Pide tu sesión de valoración gratuita.

**Tel: o WhatsApp
+34 623 744 717**

- **Máster en Coach Integral**
- **Coach en Intervención Estratégica by Tony Robbins.**
- **Administración de Empresas y Psicología UNLP.**
- **Mi especialidad es estrés laboral, los miedos y la ansiedad,**

