



# PROGRAMA DE MENTORÍA CASSH

Guía de Preparación

Merari Carbajal

[Hola@meraricarbajal.com](mailto:Hola@meraricarbajal.com)





## NOTAS IMPORTANTES:

### NO COMPARTAS NI REVENDAS ESTE MATERIAL:

Todos los materiales son propiedad y autoría de Merari Carbajal, por lo que te pedimos que no compartas ni revendas nada de este programa. Por un lado, personas fuera de contexto no podrán comprenderlo o utilizarlo y por otro estarías cometiendo un delito al usar inadecuadamente cualquier material proveído por Merari Carbajal como parte de sus servicios y programas.

### EL ÉXITO ES DEBER Y RESPONSABILIDAD

Si bien este programa es muy completo, no podemos garantizar ningún resultado, ya que todo resultado dependerá de tu nivel de compromiso y esfuerzo, así como de las acciones que realices u omitas.

Estoy convencida de tu compromiso y de que tendrás resultados increíbles, pero mi abogado me fuerza a recordarte que los resultados dependen 100% de ti y no puedo garantizarte ningún resultado

### ESTOY AQUÍ PARA APOYARTE.

Incluso cuando sientas incomodidad, si algo no te encanta, si te sientes frustrada por algo del programa. Cualquier tema que se te complique, compártemelo. Si tienes algún problema o duda, mándanos un email a [hola@meraricarbajal.com](mailto:hola@meraricarbajal.com) y con mucho gusto te responderemos en un periodo máximo de 72 horas hábiles o antes si es posible.

Si es algo urgente, también puedes contactarme al whatsapp y ya sea mi equipo o yo, estaremos encantados de apoyarte.



# INTRODUCCIÓN

## CONOCE A TU MENTORA



Mi nombre es Merari Carbajal y tengo más de 10 años como **Terapeuta, Coach y Mentora**, ayudando a mis clientes a **transformar sus vidas** mediante diferentes herramientas psicológicas, mentales, emocionales, energéticas, espirituales y físicas como Reiki, Constelaciones Familiares, Soluciones Sistémicas y Sociales, Terapia Sistémica, UCDM, Ho'oponopono, Tapping, Tarot Sistémico y Terapéutico, Canalización y terapia con Ángeles, Sanación y reestructuración Energética, entre otras.

Además, durante muchos años colaboré con pequeñas y grandes empresas como consultora de Inteligencia de negocios, a **transformar sus datos en información valiosa** para la toma de **decisiones**, así como implementar, mejorar y automatizar sus **procesos más eficientemente** para **reducir tiempos y costos** (Eso mismo sigo haciendo con mis clientes de coaching, y además agregando herramientas más holísticas)

Por otro lado, durante mis diferentes empresas y emprendimientos, he tenido que aprender muchísimas herramientas sobre marketing, **marketing digital**, redes sociales, ventas, diseño y muchos otros recursos que he aprendido e integrado a mis prácticas empresariales.

Todas estas herramientas y experiencias me han ayudado a crear mi propio método mediante el cual he podido manifestar una vida **cada día más abundante, armoniosa y llena de amor** con mi esposo, mis dos hijos, mi familia, amigos y clientes.

He tenido la fortuna de poder ayudar a muchos tipos de personas y actualmente me he especializado en ayudar principalmente a **emprendedoras, empresarias, terapeutas y expertas** a plantear, y transformar sus metas de expansión, impacto y abundancia en su realidad, **con el menor esfuerzo y en el menor tiempo posible, en armonía con su Misión de Vida**, mediante leyes y herramientas espirituales, energéticas, emocionales y mentales y todos los recursos y experiencia que les pueda compartir.

Estoy feliz de poder acompañarte en este camino y me encantará ver tus metas y sueños convertidos en realidad!

## ¿A QUIÉN SE DIRIGE EL PROGRAMA?

Este programa es ideal para ti si:

- ⇒ Quieres dejar de compararte con otros y encontrar tu propia luz y el gran valor que tienes en este mundo
- ⇒ Estás buscando expandir tus niveles de Abundancia, contribución e impacto sin estrés, angustia ni sobre trabajo y en alineación y armonía con tu Misión de Vida
- ⇒ Sabes que puedes estar contribuyendo más a tu familia y a la sociedad y aún no estás segura por donde empezar
- ⇒ Quieres vivir una vida más plena e Integral y contagiarla a quienes te rodean
- ⇒ Quieres generar más Abundancia, en armonía con tu Misión de Vida y sin perder tu paz mental
- ⇒ Quieres aprovechar las herramientas energéticas y espirituales disponibles para generar más abundancia con menos esfuerzo físico
- ⇒ Quieres tener claridad sobre los siguientes pasos para lograr los resultados que deseas
- ⇒ Quieres aumentar tu capacidad para generar y recibir abundancia.
- ⇒ Quieres tener menos estrés y preocupación por tus finanzas.

## ¿QUÉ PUEDES ESPERAR DE ESTE PROGRAMA?

Al final de este programa, habrás aprendido a...

- ⇒ Acceder a tu sabiduría superior para tomar decisiones y crear más abundancia en tu vida
- ⇒ Identificar las creencias limitantes de cada nueva meta y cómo transformarlas en creencias coherentes
- ⇒ Plantear metas alineadas y materializarlas en armonía con tu esencia
- ⇒ Identificar tu relación actual con el dinero y aprender a resignificarla
- ⇒ Abrir tu mente y energía a más posibilidades.
- ⇒ Sentir más gratitud, alegría y paz en tu vida y tus finanzas.
- ⇒ Alinearte con la energía de abundancia para fluir en este nuevo estado energético
- ⇒ Liberar y sanar tus heridas de dinero ocasionadas por traumas del pasado.
- ⇒ Sentirte más plena, abundante y alineada con tu esencia

# PREPÁRATE PARA INICIAR EL VIAJE

## TENDREMOS OBSTÁCULOS Y UN PLAN PARA EVITARLOS:

- 1. Falta de tiempo.** ¡A veces, la vida interfiere en nuestro camino! Quizá sientas que no hay suficientes horas en el día para hacerlo todo. Empezaremos a trabajar con la organización de tu tiempo para que puedas incluir todo lo importante y no te desgastes en lo que no es importante
- 2. Resistencia.** Puede que haya días en que no tengas ganas de seguir adelante y sientas resistencia en tu interior. Puede que sientas miedo, desconfianza o incluso sientas que nada está resultando. Es normal y forma parte de cada viaje de aprendizaje. Estaremos trabajando con creencias limitantes. Pero tu compromiso a pesar de la resistencia es importante! Tu carta compromiso corta y algunas rutinas que te compartiré podrán ayudarte.
- 3. Altibajos de motivación.** Los altibajos de motivación pueden ser todo un reto. Aunque al inicio estés motivado, esa motivación puede disminuir con el tiempo. Tendremos ejercicios iniciales para disminuirlos. Pero pueden suceder, así que si llegan, míralos, entiéndelos y escríbelos en tu diario cuanto antes para trabajarlos en la siguiente sesión. Si aún no sabes cómo trabajarlos, NO TE PREOCUPES, lo sabrás. Igualmente trabajaremos con algunos ejercicios para generarte gasolina suficiente para el viaje.

### ¿Qué pasa si no puedo trabajar un día?

Aunque estés muy motivada y le des prioridad a tu proceso de transformación. Podría suceder algo que te haga perder uno o dos días. No te preocupes, ni te culpes. Solo retoma el programa cuanto antes! Y trata de hacer los ejercicios necesarios.



# TUS HERRAMIENTAS DE TRANSFORMACIÓN

## SESIONES INDIVIDUALES:

Si tu programa contiene sesiones individuales. Aprovechelas al máximo. Busca un lugar dedicado y cómodo para ellas, usa audífonos, prueba tu audio, agéndalas y conéctate a tiempo.

Algunas sugerencias:

- Prueba tu cámara, iluminación y conexión a internet.
- Usa audífonos y prueba tu audio
- Agéndalas en tu calendario y conéctate a tiempo
- Confirma 10 min antes de tu sesión tu asistencia.

## PLATAFORMA, VIDEOS Y RECURSOS

Dependiendo del estado actual de tu proceso, te compartiré algunos recursos como videos pre-grabados donde podrás asimilar mejor toda la teoría y repetirla si lo necesitas, Tus recursos imprimibles, audios, meditaciones, etc. También los encontrarás ahí. En los videos, también te sugeriré algunos ejercicios y te mostraré la manera de hacerlos, así cómo algunas rutinas y otros recursos que puedas necesitar. No todos necesitamos lo mismo, al mismo tiempo, por lo que iremos analizando cuál es el mejor material para tu momento actual para que no te satures con información innecesaria.

## DIARIO

Es indispensable que tengas un cuaderno dedicado para escribir tus reflexiones, pensamientos, inspiración, ideas, metas, sueños, resultados, etc. Preferentemente nuevo

## CARPETA PARA MANUAL

Te compartiré algunos recursos para que puedas imprimirlos y puedas ir armando tu manual personalizado. Te sugiero tener una carpeta de aros para ir guardando tus recursos imprimibles y agregues tus propios apuntes y notas importantes. De esa manera terminarás con un material de apoyo no solo para este momento sino también para el futuro.

## MATERIALES DE APOYO

Durante el programa iremos integrando otros materiales que te iré compartiendo y su utilidad, por ejemplo:

- Hojas blancas, post its, plumas y/o colores, etc.
- Puedes usar aceites esenciales. Yo recomiendo doTerra por su pureza y porque conozco las mezclas y beneficios y puedo asesorarte más fácilmente. Ya hablaremos de ello más adelante
- Usaremos un Japa Mala, que puedes hacer o comprar (Te compartiré detalles más adelante)
- Piedra de obsidiana y cuarzos (te compartiré detalles más adelante)



# MI CARTA COMPROMISO

El día de hoy \_\_\_\_\_

Yo \_\_\_\_\_ estoy totalmente **convencida y comprometida** con conocer a profundidad mis sueños y metas reales y trabajar en mi interior, para aprender a **mirar y compartir mis dones** y talentos en el plano físico, mental, emocional y espiritual.

Estoy lista, abierta y **dispuesta a VER** las cosas de manera diferente.

Estoy dispuesta ahora, a **transformar mi percepción** acerca del DINERO, ABUNDANCIA, PROSPERIDAD, NEGOCIOS, RELACIONES, AMOR y acerca de cualquier otra área de mi vida que requiera transformación.

Estoy **dispuesta a mirar** patrones repetitivos y esporádicos, **cerrar y abrir ciclos**, desaprender y reaprender ideas, creencias y paradigmas, y **acceder a una nueva experiencia** con el dinero, la abundancia y con mi vida.

Estoy dispuesta a **confiar en mi fuerza y sabiduría interior**, para tomar la decisión de **ser fiel a mi esencia** y alinearla con mis pensamientos, palabras, acciones y hábitos.

Estoy dispuesta a **abrir mi energía a pedir, percibir y recibir ayuda** de todas las fuentes de amor, tanto de mi equipo de apoyo en la tierra como espiritual.

Estoy dispuesta a **generar una transformación en mi vida** para impactar así la vida de quienes me rodean.

Estoy dispuesta a **ejercer pequeñas y grandes acciones** cada día, guiadas por el amor, mi sabiduría interior y superior para vivir más alineada con mi verdadera esencia de ABUNDANCIA, AMOR y LIBERTAD.

Confío en que todos los cambios que surjan en estos 3 meses, serán para mi más alto y mayor beneficio así como el de todos los involucrados.

Trabajaré cada día para lograr que, el \_\_\_\_\_ sea una versión más pura y abundante de mi ser.

Así sea, así ya es.



## MI CARTA COMPROMISO

Yo \_\_\_\_\_ estoy totalmente **convencida y comprometida** con mis sueños y metas superiores.

Estoy lista, abierta y **dispuesta a VER** las cosas de manera diferente.

Estoy dispuesta ahora, a **transformar mi percepción** acerca del DINERO, ABUNDANCIA, PROSPERIDAD, NEGOCIOS, RELACIONES, AMOR y acerca de cualquier otra **área de mi vida que requiera transformación.**

Estoy **dispuesta a mirar** patrones repetitivos y esporádicos, **abrir mi energía a pedir, percibir y recibir ayuda, cerrar y abrir ciclos**, desaprender y reaprender ideas, creencias y paradigmas, y **acceder a una nueva experiencia** con el dinero, la abundancia y con mi vida.

**Confío** en que todos los cambios son para **mi más alto y mayor beneficio**, así como el de todos los involucrados.

Así sea, así ya es.



# EMPEZAMOS!!

Ahora sí.

## PRIMERA ACTIVIDAD: COMPROMISO E INTENCIÓN

Lo primero que harás será imprimir al menos las 2 cartas compromiso.

La primera carta es para que la firmes y la guardes en tu carpeta con fecha de hoy y de 3 meses adelante en el último párrafo.

La segunda carta es para que la pegues en tu espejo, refrigerador, oficina, habitación, etc. O en cualquier lugar que puedas ver al menos una vez al día preferentemente al despertar y antes de dormirte.

Lo ideal es que cada día, al despertar la leas en voz alta y antes de dormir la leas en voz alta tratando de conectarte con esa energía de transformación.

Ya lo hablaremos más adelante

## SEGUNDA ACTIVIDAD: MANEJO DEL TIEMPO

Empezaremos a trabajar con la administración de tu tiempo, para que puedas integrar estas nuevas actividades y no sientas que enloqueces.

En la siguiente hoja, haz una lista de tus actividades. Empezarás por las tareas que son **NO NEGOCIABLES** o **INDISPENSABLES**, por ejemplo, dormir, comer, asearte, deberes del hogar, convivencia con familiares y/o amigos. Esas cosas que sí o sí deben suceder para mantener tu salud y bienestar, y agrega un horario aproximado en el que "deba" suceder.

Después, la lista de **DESEABLES**, son esas que te encantaría tener, pero, no hay mayor daño si no suceden. Ejemplo, Ver redes sociales.

Para cada persona será diferente y estas actividades pueden cambiar de categoría en cada etapa de la vida así que no lo pienses mucho. No hay respuestas correctas o incorrectas. Esta actividad solo nos ayudará a ver las prioridades y cómo iremos organizando nuestros tiempos para optimizarlos al máximo sin perder la cabeza.

## TERCERA ACTIVIDAD: MANEJO DEL TIEMPO

Utiliza la plantilla de horario para revisar cómo es tu horario actual y cómo sería tu horario ideal



