



REPROGRAMA

TRANSFORMA TUS PENSAMIENTOS

TU MENTE

HÁBITOS Y RESULTADOS DESDE EL PODER

REINVENTA

DE TU SUBCONSCIENTE

TU VIDA



Estratega en Mentalidad
y Marketing Digital

Anggy Carizares

ÍNDICE

- Carta para ti
- Introducción: ¿Por qué necesitas leer esto?
- ¿Qué significa reprogramar la mente?
- ¿Por qué lo necesitas?
- ¿Cómo funciona la reprogramación mental?
- ¿Realmente es posible? Casos reales que lo demuestran
- ¿Y si no lo haces?
- ¿Qué obtienes si lo haces?
- Plan de Reprogramación Mental – 21 días paso a paso
- Actividades y ejercicios
- Recordatorios clave
- Frases poderosas
- Llamado a la acción y recursos adicionales

CARTA PARA TI

Hola, soy Anggy.

Sé que no me conoces, pero estoy aquí, al otro lado de la pantalla de tu teléfono. Y no llegaste a este ebook por casualidad. Lo escribí pensando en millones de mujeres y hombres que, como yo, en algún momento se han sentido perdidos, bloqueados, con el corazón enredado y la mente llena de dudas. Personas que, a pesar de ir a terapia o hablar con un psicólogo, siguen sintiendo que algo no encaja del todo... que las emociones siguen desbordadas o el vacío sigue allí. Con el tiempo entendí algo que me cambió la vida: todo es mental. Todo empieza y se repite en nuestra mente. Y la única forma real de salir de donde estás... es dedicarle tiempo, atención y dirección a tus pensamientos. ¿Lo has notado? Hoy día hay muchísima información sobre reprogramación mental, neurociencia, meditación, autosugestión.

Esto no es moda. Es una respuesta urgente a un mundo lleno de ansiedad, baja autoestima y miedo. Cada vez hay más personas deprimidas, agotadas, estancadas emocionalmente y, sí: encarceladas por sus propios pensamientos. Y si llegaste hasta aquí, sé que algo dentro de ti también quiere gritar: "Estoy hecha/o para más." No estás sola, tampoco estás roto. Solo estás desconectada/o del poder que vive en tu mente.

Este ebook es una invitación:

- *A tomar conciencia.*
- *A salir del piloto automático.*
- *A recuperar tu poder mental.*
- *A reprogramar lo que ya no te sirve.*
- *Créeme: no es tan difícil como parece.*

Pero sí requiere algo que nadie puede hacer por ti...

DECISIÓN!

La decisión de decir:

“Hasta aquí llego con estos pensamientos que me sabotean.”

Esa fuerza ya vive en ti. Y este ebook te va a acompañar paso a paso para despertar a la mujer / al hombre que ya sabes que puedes ser.

Con profundo cariño,

A handwritten signature in a cursive script, reading "Anggy". The signature is written in a dark blue or black ink, with a large, elegant 'A' and a stylized 'g'.

INTRODUCCIÓN

¿Por qué necesitas leer esto?

¿Te has sentido atrapado en pensamientos repetitivos como “no puedo”, “esto no es para mí”, “yo siempre fracaso”? No eres tú. Es tu programación mental. Y lo mejor: puede cambiarse. Este ebook es una guía práctica para reescribir los programas que gobiernan tu mente desde hace años. Porque tú no estás roto. Solo estás funcionando con creencias que no te pertenecen.

¿QUÉ SIGNIFICA REPROGRAMAR LA MENTE?

Reprogramar la mente es reemplazar creencias automáticas, patrones de pensamiento y reacciones emocionales inconscientes por otras nuevas, conscientes y funcionales.

Desde la neuropsicología:
El cerebro opera mediante redes neuronales que se activan por repetición.

“Neurons that fire together, wire together.”

(Eric Kandel, Premio Nobel en Neurociencia)

Cuando repites un pensamiento o emoción, fortaleces esa conexión.

Cuando lo cambias y lo sostienes... creas un nuevo camino mental.

¿POR QUÉ LO NECESITAS?

- Porque el 95% de tus decisiones las toma tu mente subconsciente
- Porque muchos de tus límites actuales no son reales, son aprendidos
- Porque si no cambias tu mentalidad, tu vida se repetirá
- Porque sin darte cuenta, estás viviendo desde programas heredados

Ejemplo real:

“Yo no sirvo para vender” → ¿Lo decidiste tú, o lo viste repetir a tu familia?

¿CÓMO FUNCIONA LA REPROGRAMACIÓN?

La mente no distingue entre lo real y lo imaginado. Solo cree lo que repites con emoción y consistencia.

Herramientas clave que activan el cambio:

- Repetición constante
- Visualización creativa
- Afirmaciones + emociones
- Entrenamiento del pensamiento consciente (autocorrección mental)
- Cambio de entorno y lenguaje

Dato: estudios de neuroplasticidad demuestran que el cerebro puede reorganizarse a cualquier edad.

¿REALMENTE ES POSIBLE? ¿FUNCIONA?

Sí. Pero no es mágico, es mental.

Casos famosos:

- Oprah Winfrey: "Tú conviertes tus pensamientos en realidad."
- Jim Carrey: escribió un cheque de 10 millones antes de ser famoso y lo visualizaba cada día.
- Nelson Mandela: "He aprendido que el coraje no es la ausencia de miedo, sino el triunfo sobre él."

Ellos reprogramaron su mente antes de cambiar su vida.

¿Y SI NO LO HAGO?

- Repetirás patrones que te alejan de lo que sueñas
- Sentirás frustración constante sin saber por qué
- Te autosabotearás sin notarlo
- Buscarás culpables fuera... cuando la solución está dentro

“Si no reprogramas tu mente, tu pasado conducirá tu futuro.”

¿QUÉ OBTENGO SI LO HAGO?

- Mayor claridad mental
- Confianza y autoestima real
- Resiliencia ante el fracaso
- Capacidad de tomar decisiones con poder
- Relaciones más sanas
- Conexión con tu propósito
- Resultados concretos (ventas, salud, disciplina, felicidad)

PLAN DE REPROGRAMACIÓN MENTAL (21 DÍAS)

FASE 1 – CONSCIENCIA (Días 1-7):

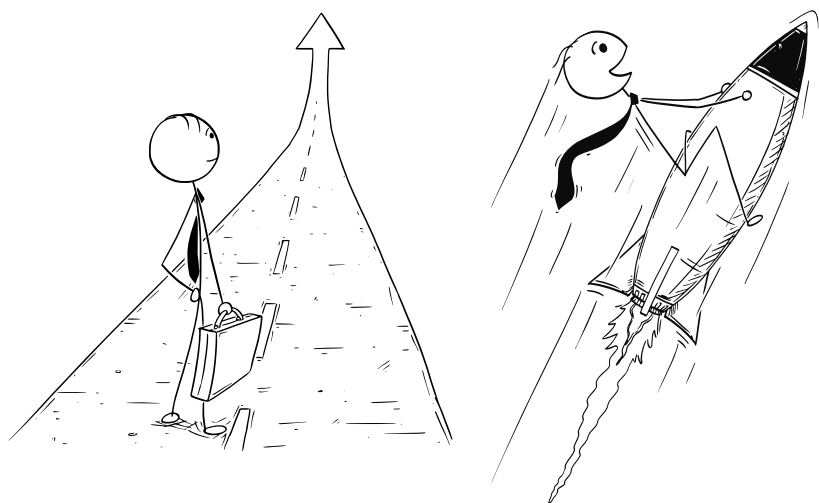
- Identifica pensamientos repetitivos
- Lleva un diario de creencias limitantes
- Detecta qué palabras usas con frecuencia
- FASE 2 – REEMPLAZO (Días 8-14):
- Crea 3 afirmaciones personalizadas (ej: “Mi voz merece ser escuchada”)
- Practica visualización diaria de 2 minutos
- Sustituye pensamientos negativos por preguntas poderosas (“¿Qué puedo aprender de esto?”)



- FASE 3 – REFUERZO (Días 15-21):
- Usa recordatorios visuales en casa o el móvil
- Graba tu propia meditación con afirmaciones
- Habla contigo con amabilidad (di en voz alta: “Estoy aprendiendo y mejorando”)

RECORDATORIOS CLAVE:

- La mente aprende por repetición, no por información
- No estás retrocediendo, estás reprogramando
- El cambio mental no siempre se nota al principio, pero se siente al vivirlo
- Lo que repites, se convierte en tu realidad.



FRASES DE IMPACTO PARA INCLUIR

- No puedes tener una vida nueva con una mente vieja.
- No somos lo que pensamos... somos lo que creemos sobre lo que pensamos.
- Tú no eres tus pensamientos. Eres quien decide qué hacer con ellos.
- No te falta fuerza, te sobran creencias que no te dejan usarla.
- Cada pensamiento que toleras sin cuestionar... te construye o te destruye.
- La mente grita miedo. Pero tu alma siempre susurra: 'confía'.
- La libertad no es hacer lo que quieras. Es dejar de ser esclava de lo que piensas sin elegir.
- No te rompes cuando caes. Te rompes cuando te abandonas mentalmente.

- El silencio interior no llega cuando callas al mundo, sino cuando dejas de pelear contigo misma.
- Detrás de cada miedo que no enfrentas, hay una versión tuya que nunca conocerás.
- No hay peor castigo que pensar todos los días como alguien que no quiere ser.
- Reprogramar tu mente no es cambiarte es rescatarte.
- La transformación no empieza cuando tienes tiempo

Empieza cuando decides dejar atrás el mismo guion que no escribiste tú.

ACTIVIDADES PARA CADA SECCIÓN

- Diario de creencias
- Checklist de pensamientos limitantes
- Crear tablero mental (visual board)
- Audio diario con afirmaciones
- Reto de 21 días en Instagram (puedes invitar a compartir y etiquetar)

HAZLO HOY

- Comienza YA. No esperes a “sentirte lista”.
- Tu mente está escuchando todo lo que dices.
- Háblale con amor, intención y dirección.
- Descarga gratis esta guía, compártela y únete a la comunidad de personas que están reprogramando su mente para una vida de poder.

Hazle un screenshot a la siguiente imagen y ponla en tu fondo de pantalla. Cuando desbloquee tu teléfono, y mires la imagen desbloqueará también tu mente. Parece ridículo, pero es poderoso.

Confía en el proceso. 



TE ESPERO EN MI
CANAL DE TELEGRAM



SIN MIEDO



LO LOGRARÉ



SOY SUFICIENTE

YO PUEDO!

LO HARÉ!

LO HARÉ!

**NO ME
RENDIRE!**



**SÍ PUEDO
SÍ PUEDO
SÍ PUEDO**



SIN MIEDO



LO HARÉ!



**MEREZCO
SER VISTO!**

NO DUDO DE MI! SIN MIEDO



YO

CREO EN MI!

SIN MIEDO



HOY ME ATREVO



ESTOY LISTO

SÍ ES POSIBLE



LO HARÉ!

CONFIO EN MI