

EJERCICIOS E INFORMACIÓN EXTRA

CAPÍTULO 3



En este cuaderno podrás realizar ejercicios que te ayudarán a comenzar a conocerte y conectar con tu energía femenina y masculina.

WWW.ADALIZCALDERON.COM
[@VIDAPLENACONADA](https://www.instagram.com/VIDAPLENACONADA)

Pensamientos Potenciadores

Transformar tus pensamientos, es el primer paso para transformar tus creencias limitantes. Tus pensamientos limitantes son los que le dan vida a las creencias que te limitan.

♥ Pensamiento limitante

♥ Pensamiento potenciador



♥ Preguntas para transformar pensamientos limitantes

1. ¿Es cierto esto que estoy pensando?
2. ¿Tengo la seguridad de que lo que estoy pensando es correcto?
3. ¿Tengo alguna evidencia que me certifique que estoy que estoy pensando es cierto?

Conversación Interna

El diálogo interno, alimenta a tus pensamientos. Hazte consciente de tu conversación interna. Háblate como si fueras tu mejor amiga, un niño, tu hija, tu abuela, tus padres, tu pareja o cualquier persona a la que aprecies mucho!!

♥ Mi Conversación
Interna Normalmente

♥ Mi Nueva
Conversación Interna




Comenzando a Soltar

Hazte consciente de aquellas cosas, sentir y/o hábitos que en un momento dado, te han frenado de lograr alguna meta o de hacer cambios positivos en tu vida. Lo que te ha detenido, es probable que sea producto de una creencia limitante.

♥ Lo que he querido lograr.

♥ Lo que me ha detenido.





Utiliza estas hojas como una guía diaria o semanal para cambiar tu mentalidad limitante y fatalista a una mentalidad de crecimiento. Tu mente no conoce de realidad ni de ficción, la realidad se la depositas tu, con los pensamientos y conversación interna.

¡Que estos ejercicios y guía te ayuden a alcanzar tu máximo potencial!

RECUERDA QUE...

Te puedo apoyar con este y otros temas a través de sesiones y acompañamientos privados. Brindándote un espacio seguro para sanar, crecer y transformarte, fortaleciendo tu conexión contigo en cuerpo, mente y alma. Provocando una vida en plenitud y felicidad.

MÁS INFORMACIÓN

WWW.ADALIZCALDERON.COM

©TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ADALIZ CALDERON 2020