

EJERCICIO – Reprogramo mi mente

- 1 • Captura el pensamiento
- 2 • Identifica cómo te hace sentir ese pensamiento
- 3 • De dónde viene? cuál es el origen?
- 4 • Neutraliza ese pensamiento; qué nuevo pensamiento puede reemplazarlo, positivo, más objetivo y motivador



EJERCICIO – Reprogramo mi mente EJEMPLO

- 1 ● Mi vida es un caos, Soy desorganizada.
- 2 ● Me siento frustrada, de mal humor.
- 3 ● Mi autoexigencia y expectativas de otros.
- 4 ● Elijo estar en paz y hacer lo mejor que puedo.
● Quiero aprender a organizarme, a priorizar en lo realmente importante para mi.
● Me voy a enfocar en lo que si hice – estoy haciendo y no en lo que aun no hice.

