



Hoja de Trabajo



ROMPE CON TU VIEJA IDENTIDAD

Reflexión inicial:

Imagina despertar cada día sintiéndote en paz contigo misma, tomando decisiones que te empoderan y viviendo de acuerdo a la mujer que sabes que puedes ser.

¿Qué es lo primero que cambiaría en tu vida si dejaras atrás lo que ya no te sirve?

1. Romper limitaciones internas

Ejercicio:

1. Escribe tres creencias limitantes que sientes que te están frenando en este momento.
 - 🤔 Creencia Limitante 1: _____
 - 🤔 Creencia Limitante 2: _____
 - 🤔 Creencia Limitante 3: _____
2. ¿Cómo te han afectado estas creencias en tu vida diaria? Describe un ejemplo concreto.

2. Dejar atrás las creencias que te frenan


Ejercicio:

1. Escoge una de las creencias limitantes que escribiste anteriormente.
2. Reemplaza esa creencia por una afirmación empoderadora.
 - 🤔 Creencia Limitante: _____
 - ✨ Afirmación empoderadora: _____


3. ¿Qué pasos podrías tomar para empezar a vivir de acuerdo con esta nueva afirmación?

3. ✨ El poder de tomar acción ✨



Ejercicio:

1. Piensa en una acción pequeña que podrías tomar hoy para salir de tu zona de confort.
 -  Acción: _____
2. ¿Cómo crees que esta acción podría impactar positivamente tu vida si la realizas constantemente?

4. Reto de 21 Días

 **Reflexión Final:** ¿Estás lista para dar el primer paso hacia una versión poderosa, audaz, libre auténtica, feliz y valiente de ti misma?

Piensa en un objetivo claro que quieras alcanzar en los próximos 21 días y escribe cómo este reto podría ayudarte a lograrlo.

-  Objetivo para los 21 Días: _____
-  ¿Cómo el reto te ayudará a alcanzarlo?: _____

Nota Personal:

Recuerda, el cambio comienza con una decisión. Este es tu momento para dejar atrás lo que ya no te sirve y construir la vida que siempre has deseado. ¡Tú puedes hacerlo!

Regístrate aquí: <https://www.emocionalmentefuerte.com/reto2025>

