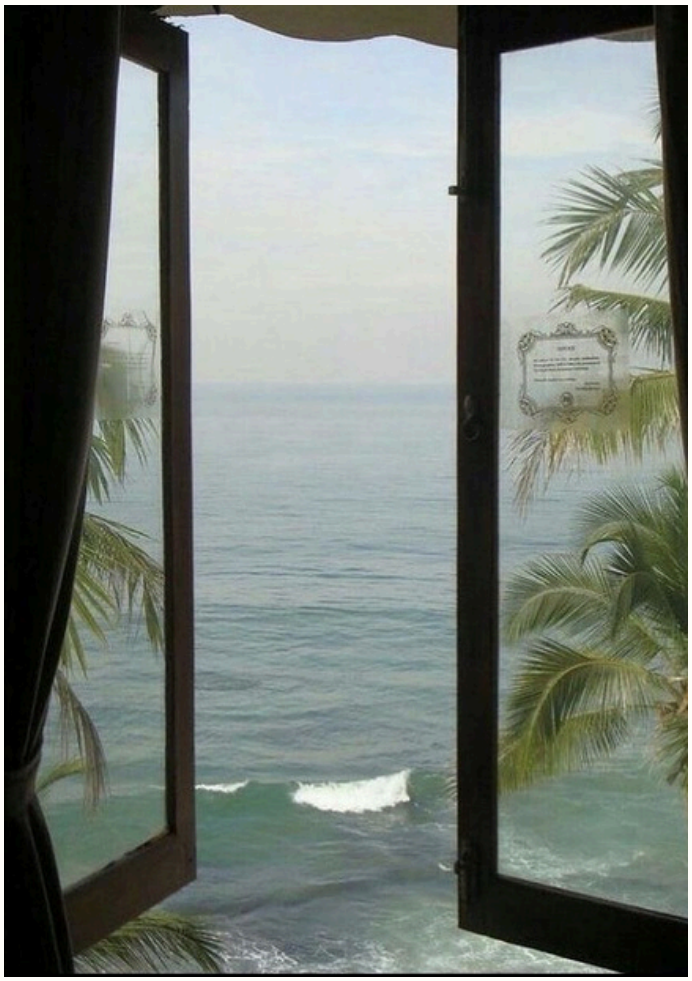
WORKBOOK



Mindset training

ELÉVATE

By: Judith Covadely

ELÉVATE



Soy Judith, CEO de Covadely LLC, una empresa de desarrollo personal y espiritual para mujeres.

Desde hace más de 5 años acompaño a mujeres en su transformación a través de mis tres pilares: Mentalidad, Meditación y Manifestación.

Meditación y regulación emocional (EFT Tapping, Heal Your Life y ThetaHealing).
Coaching de mentalidad y liderazgo.

He guiado descenas de mujeres en su camino de crecimiento y hoy quiero acompañarte a ti a crear una vida que te guste vivir.

Este trainign de mentalidad ELÉVATE tiene la intención de expandir tu mentalidad, tu manera de percibir el mundo y traer nuevas posibilidades en tu vida desde la mirada del COACHING.

@ Judith Covadely

JUDITH COVADELY

Mindset training

ELÉVATE

WORKBOOK – EL OBSERVADOR

Mindset training

ELÉVATE

Hoja de Trabajo

Ejercicio práctico para entrenar tu observador elevado

Antes de comenzar, encuentra un lugar tranquilo y sin distracciones.
Respira profundamente 3 veces, sintiendo cómo tu cuerpo se relaja.
Recuerda: este ejercicio no busca juzgarte, sino abrir tu conciencia.
Consigue una libreta para que hagas estás reflexiones.

Identifica tu observador actual

Trae a tu mente una situación reciente que te generó incomodidad, estrés o frustración.
Observa cómo reaccionaste:
¿Qué pensamientos surgieron?
¿Qué emociones sentiste?
¿Cómo se movió tu cuerpo?
Escribe tus observaciones

Descubre desde qué observador estabas

¿Mi observador estaba limitado por creencias, juicios o emociones que me frenaban?
¿Estaba atrapado en la interpretación automática de la situación?
¿O estaba abierto a posibilidades y aprendizaje?

Mindset training

ELÉVATE

Hoja de Trabajo

Ejercicio práctico para entrenar tu observador elevado

Eleva tu observador

Ahora imagina un observador más consciente y sereno.
Hazte estas preguntas:

- ¿Qué vería este observador desde un lugar de claridad y calma?
- ¿Cuáles serían mis pensamientos, emociones y acciones si adoptara esta mirada?
- ¿Qué nuevas posibilidades puedo percibir ahora?

Escribe tus respuestas.

Observador elevado:
Nuevas perspectivas:
Posibles acciones:

Compromiso

1. Elige una acción concreta para reflejar que estás creando un observador elevado.

Puede ser intencional un objeto, una emoción que eliges sostener o una acción específica frente a un desafío.

Mi acción de hoy:
Reflexión final: