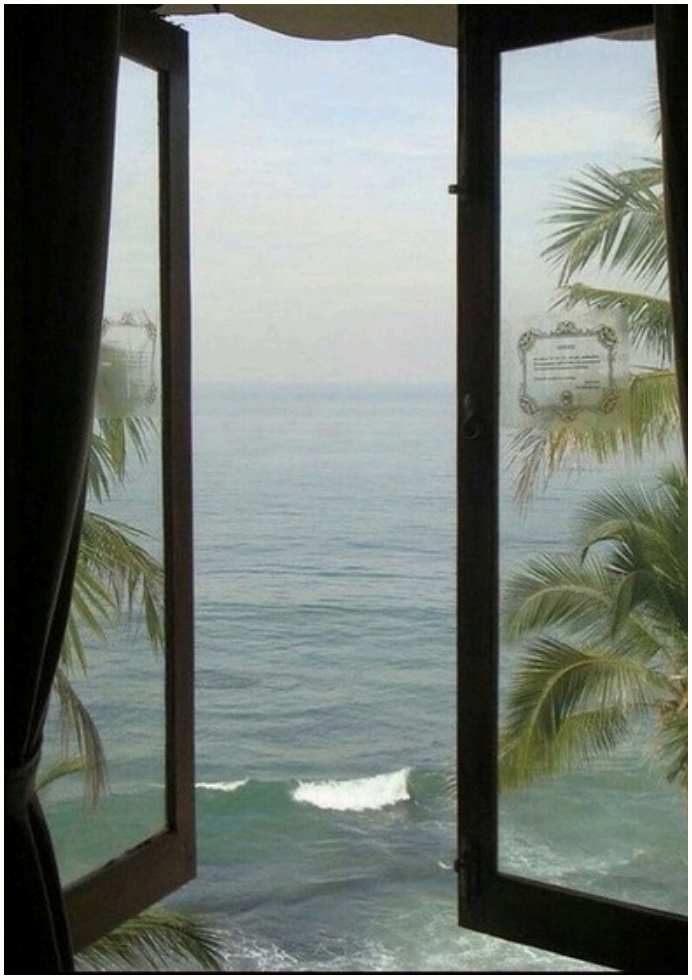
WORKBOOK

Semana 4-Los Quiebres



Mindset training

ELÉVATE

By: Judith Covadely

Mindset training

ELÉVATE

Hoja de Trabajo

Mini práctica de resiración y de Coaching

Los Quiebres

Vamos ahora a integrar lo aprendido con una práctica sencilla.
La respiración es tu ancla al presente y permite traer claridad cuando la practicas conscientemente.

Respiración consciente

- Coloca ambas manos sobre el pecho.
- Inhala por la nariz contando 4.
- Sostén por 2 segundos.
- Exhala por la boca en 6 tiempos.
- Hazlo 5 veces.

Mini ejercicio de coaching

Ahora pregúntate con calma:

- ¿Qué está cambiando en mi vida en este momento?
- ¿Qué posibilidad nueva se abre para mí gracias a esto?
- Si pudiera mirar este quiebre como una bendición, ¿qué regalo podría estar trayendo?