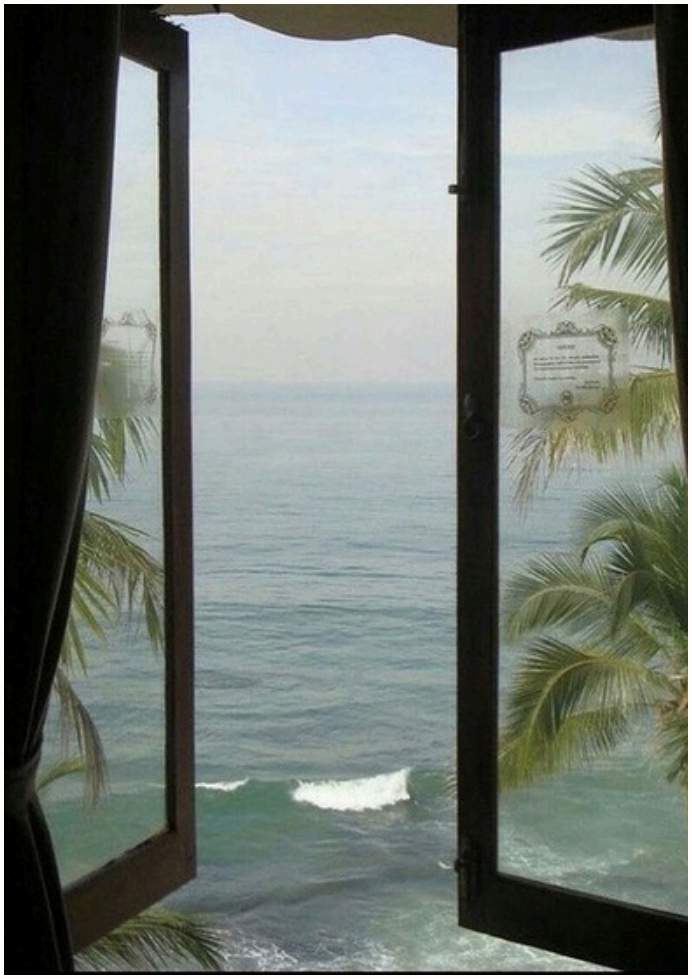
WORKBOOK

Semana 6-Victima Vs Responsable



Mindset training

ELÉVATE

By: Judith Covadely

Mindset training

ELÉVATE

Hoja de Trabajo

Mini práctica de Coaching

Victima Vs Responsable

Quiero guiarte en una práctica sencilla y poderosa.

Cierra los ojos, si puedes.
Respira profundo.
Y lleva tu atención a tu vida hoy.

Pregúntate: ¿En qué área de mi vida me siento víctima hoy?
Tal vez es el dinero, el tiempo, una relación, tu salud, tu emprendimiento.

Permite que aparezca una situación. No la juzgues, solo obsérvala.
Ahora, escribe o piensa en cuál es la narrativa de víctima que sostienes ahí.

Ejemplo: “No puedo porque no tengo tiempo”, “No depende de mí”, “No hay recursos”.

Respira otra vez. Y ahora, reescribe esa narrativa desde la responsabilidad:

- “Elijo priorizar de otra manera.”
- “Elijo abrir nuevas posibilidades.”
- “Yo decido qué quiero crear aquí.”

Quédate unos segundos con esa nueva narrativa.
Siéntela en tu cuerpo.
Nota cómo cambia tu energía.

Esa es la diferencia entre vivir atrapada en lo que no puedes y vivir abierta a lo que eliges.

Mindset training

ELÉVATE

GRACIAS!

Quiero cerrar este entrenamiento con un enorme GRACIAS a cada una de ustedes que decidió caminar conmigo este recorrido. Gracias por abrir su corazón, por cuestionar sus creencias, por practicar y por atreverse a mirar la vida desde una nueva altura. Cada episodio de Elévate cobra sentido gracias a su presencia y a esa disposición a elevar la mente y expandir el alma. 🌟

Además, si sientes que este es tu momento de dar un salto más grande, mi coaching personalizado puede ser ese espacio seguro de expansión que estas buscando trabajamos de manera profunda para que transformes de raíz tus interpretaciones, tus emociones y tus acciones, y así crees una vida alineada con tu propósito, en paz y en abundancia. Una vida que te guste vivir.

Gracias por elegirte. Gracias por confiar. Y gracias por recordar siempre que venimos a brillar. ✨



JUDITH COVADELY