

# MENTORIA AFLORA



## HERRAMIENTAS Y PLANIFICACIÓN

**¿Cuál es tu herramienta favorita?**

# Herramientas

Cuando llegue ese momento de incordiad, tienes que saber que hay una serie de herramientas que están a tu alcance y que puedes utilizar en el trabajo de ser tu lugar seguro.

- **Deja espacios de autorreflexión:** Tómate el tiempo para reflexionar sobre lo que estás viviendo, revisar si hay patrones de comportamiento que se repiten o creencias limitantes. Jugar al detective personal es una herramienta que ayuda al entendimiento y a ordena lo que está dentro.
- **Ten hilos de anclaje:** Elementos que llevan tu consciencia a un punto específico, como la ancla de los barcos en el mar, te quedas fija en ese punto que fue creado por ti misma para tu propia autogestión.
- **Practica afirmaciones expansivas:** Las frases de poder o decretos son herramientas que ayudan a desarrollar tu capacidad de expresar tu pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara y asertiva.
- **Permitirte:** La herramienta del PERMISO te abre a la posibilidad de explorar cosas nuevas y desarrollarte continuamente. Eres la adulta que le da permiso a tu niña para ir por lo que sueña y quiere vivir.
- **Reconoce y valida tus emociones:** Es importante validar lo que sientes. Reconocer y aceptar las emociones propias dandole validez a tu sentir es una herramienta poderosa que te empodera y te da seguridad en ti misma.



- **Muévete:** Por medio del baile, el canto y las expresiones artísticas puedes liberar emociones, transformar estados de ánimos, calmar tu ansiedad y soltar tu mente.
- **Respira:** La respiración fue el primer regalo que recibiste al nacer y su función es mantenernos con vida. Úsalo para conectar con tu niña o silenciar la mente.
- **Agradece:** Una potente herramienta que transforma el cómo ves las cosas. Cultivar la gratitud puede ayudarte a cambiar el enfoque hacia lo positivo y expansivo, pudiendo creando un entorno emocional más seguro y nutritivo para tu niña interior
- **Ponte medallas:** Reconoce y celebra tus logros, y con más fuerza, los pequeños. Esta herramienta te ofrece ver el pasado como un impulso para seguir, ver tu valor personal y reforzar la autoestima. Eres tu misma quien logra ver su historia con orgullo.
- **Deja espacio para el cuidado personal:** Prioriza el autocuidado para nutrir y consolar a tu niña interior. Dedicarse tiempo de calidad siempre será una potente herramienta para conectar contigo, para premiarte, amarte y mimarte.
- **Elige:** Sin duda tienes el poder de tomar decisiones conscientes en tu vida. Se trata de reconocer que tienes la capacidad de elegir cómo responder a las circunstancias, qué experiencias permitir y cómo dirigir tu camino, entre miles de cosas.



- **Pide ayuda cuando lo necesites:** Establece relaciones sólidas y de apoyo con amigos, familiares o comunidades para fortalecer el sentido de pertenencia y seguridad. Así le darás un refugio emocional a tu niña interior.
- **Sostén la incomodidad:** El poder sostener los momentos incómodos es una herramienta poderosa que te lleva a trascender las situaciones, dolores y experiencias. Descubrir que hay al otro lado de la incomodidad es el regalo encubierto de esta herramienta.
- **Establece límites:** Aprende a identificar y comunicar tu límites personales. Esto es necesario para protegerte y para que puedas mantener relaciones saludables. Establecer límites te ayudará a crear un entorno seguro donde tu niña interior se sienta respetada y protegida. Recuerda que un NO para otros es un SI para ti y viceversa.
- **Escribe:** Es importante poder sacar de la mente eso que está dando vuelta. La escritura es una excelente herramienta para verte, vaciarte, entenderte e incluso ver todo desde una nueva perspectiva.

**Dentro de ti hay miles de herramientas más que puedes ir descubriendo en la medida que vas conociéndote. Sin importar la forma que tenga, las herramientas están diseñadas para permitir o facilitar una labor, entonces, sácale el máximo de provecho.**





Reconozco mi  
grandeza y la luzco  
con orgullo, solo así  
otros podrán  
admirarla

Carta Ponte una medalla  
**Oráculo de Mi Niña Interior**

# Mi propósito

Para comenzar a diseñar nuestro lugar seguro tenemos que poner orden y establecer paso a paso aquello que queremos. Con esto logramos ser más claras y objetivas (activando la energía masculina) pudiendo ver resultados constantemente lo que ayuda a sostener la motivación y la voluntad.

Es por esto que te invito a crear tu propósito, declaración o compromiso contigo misma.

*Ejemplo: Mejorar la conexión con mi niña interior*

**Este es tu propósito**

---

---

---



# ¿Qué sigue?

Lo que sigue es que elijas una serie de acciones que te ayuden a acercarte al propósito. Estas cosas puedes llevarla a cabo en los próximos meses y son los resultados intermedios entre el propósito final y las acciones inmediatas.

Estas acciones son especialmente más difíciles de sostener porque requieren de un mayor esfuerzo sostenido en el tiempo.

*Ejemplo: Un altar de madera café en mi pieza con velas y el oráculo de mi niña interior.*

**Escribe la decisión, acción, límite o permiso que llevarás a cabo en el mediano plazo.**

---

---

---

**Escribe qué recursos, esfuerzos o herramientas necesitarás para la ejecución de estos lineamientos.**

---

---

---



# Ya casi...

Finalmente, llegamos a las acciones inmediatas que requieres hacer para alcanzar tu propósito, me refiero a eso que harás en las próximas horas, días o como máximo semanas.

Ahora bien, debes tener en consideración lo siguiente:

- Estas acciones deben ser idealmente específicas porque mientras más específicas sean, más fácil será llevarlas a cabo.
- Deben ser medibles para conocer su eficiencia y de esa manera poder mejorarlo en caso que sea necesario.
- Deben ser relevantes, vale decir, saber por qué son importantes para ti.
- Deben ser temporales esto quiere decir que tienen que contar con una fecha o periodo de ejecución.
- Deben ser alcanzables o realista.

*Ejemplo: El altar será de madera café, de 40x40 cm anclado a la pared por medio de escuadras. Los materiales los iré a comprar este sábado a la ferretería y considero un presupuesto de inversión de \$50.000. Las velas y el oráculo los compraré por internet y la instalación la hará un técnico.*





Con un propósito  
soy mas consciente  
de mi presente, de  
lo que quiero y para  
qué lo quiero

Carta Propósito  
**Oráculo de Mi Niña Interior**

Corto plazo

Comprar materiales ferretería

Fecha

Sábado próximo

Recurso

Tiempo, dinero, etc

Corto plazo

Contactar al técnico

Hoy y mañana

Fecha

Contacto y teléfono

Recurso

Corto plazo

Comprar velas y oráculo

Fecha

Hoy y mañana

Recurso

Internet, dinero

Mediano plazo

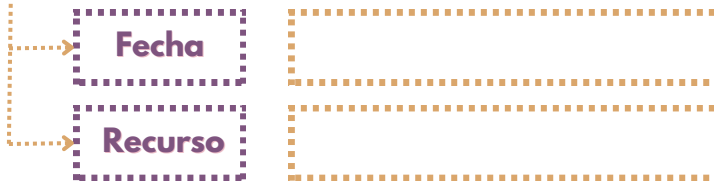
Un altar de madera café en mi pieza con velas y el oráculo de mi niña interior



Mejorar la conexión con mi niña interior

Propósito

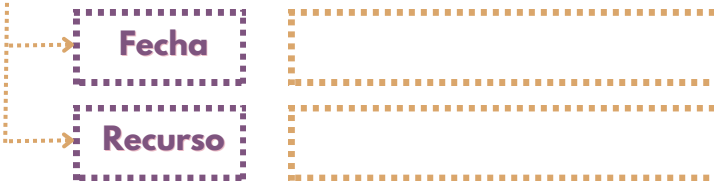
Corto plazo



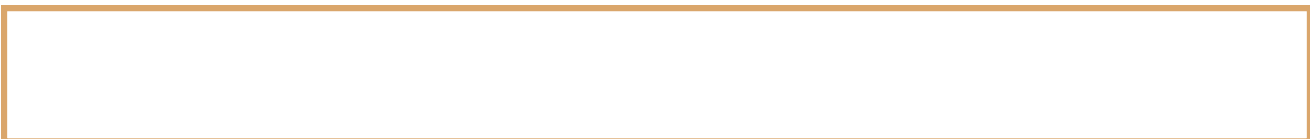
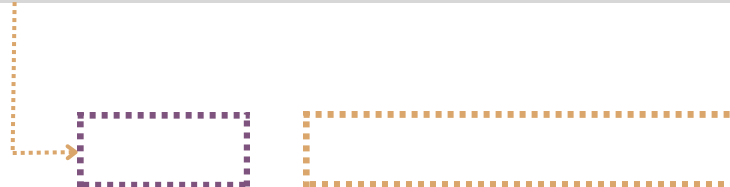
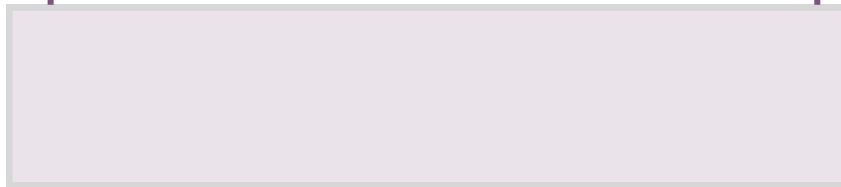
Corto plazo



Corto plazo



Mediano plazo



Propósito