



WORKBOOK

**AFIRMACIONES  
POSITIVAS E INTERROGATIVAS**  
para poder gestionar las  
heridas de infancia detectadas

**Hola amoreee!!!**

Lo primero que quiero es darte la enhorabuena por el trabajazo que has hecho con la masterclass y el workbook de **heridas de infancia**. Es demasiado **importante** el paso que has dado.

Eres un/a súper valiente y por eso has querido dar este paso más y es que esta genial saber de nuestras heridas, está genial detectar activadores pero es importantísimo **tener herramientas para poder gestionarlas**. En este workbook vas a poder practicar e integrar y quedarte para ti para trabajarlas siempre que quieras.

Y yo lo haría porque son valiosiiiiisimass

Es nuestra FORMACIÓN ONLINE

# TERAPIA TRANSPERSONAL

CERTIFICACIÓN MÉTODO PROPIO RELACIONES AVANZADAS

Validada por más de 100 alumnos en solo 2 años  
Más de 50 alumnos certificados

Tendrás miles de herramientas prácticas tangibles y transformadoras para trabajar en ti lo primero y desde ahí poder incluso trabajar con otras personas a través de ellas.

BOOOOMMM ya sabes que tienes un super descuentazo por **72 HORAS**



**¡JUSTO LO QUE QUIERO PATRICIA, ME APUNTO!**



Ahora sí... **VAMOS AL MELON.**



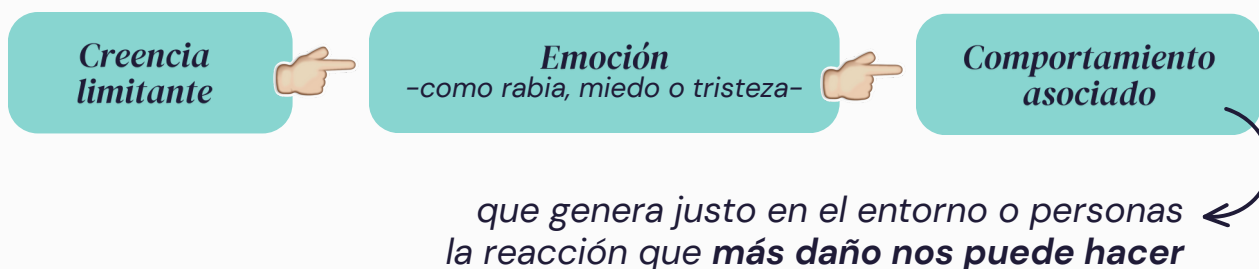
Las dos herramientas que vamos a trabajar hoy tienen de base que nuestros pensamientos/creencias limitantes dirigen el 90% de nuestras acciones de manera inconsciente, es decir, sin que te enteres.

Las creencias limitantes se generan desde nuestro cerebro más primitivo como mecanismo de defensa muy poco sofisticado para proteger las heridas de tu niño/a.

Lo que pasa es que al final *terminan haciéndonos mas daño que beneficio.*

En la formación de terapia... podrás entender 100% esto en detalle y profundidad.

Total que así funcionamos:



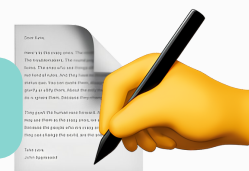
Si es abandono, por ejemplo: Tendrás miedo a que te abandone tu pareja, por ende tu mente te dirá "No te fíes de los hombres, todos abandonan"

Aparece un hombre que no abandona y que te quiere y es bueno, pero tu cerebro te contará eso... tendrás miedo, no confiarás y, quién sabe, quizás termines abandonando tú, con una excusa del inconsciente yyyyyyyyyyyy boooooommm al final sentirás que te ha abandonado y que todos los hombres abandonan.

Por eso, trabajar la calidad de nuestros pensamientos y nuestra fortaleza mental es *imprescindible*.

Así queeee **GO GO GO**

coge papel y bolígrafo y vamossss con ello...



## PASO ①

### ELIGE UNA ACTIVIDAD QUE TE GENERE MUCHA ALEGRÍA Y AMOR

*Tipo bailar, caminar, meditar.... y dedica 10 minutos a hacerla.*

*Para trabajar tu fortaleza, tu emoción ha de ser de alegría, amor, orgullo o sentimientos como la gratitud y la calma o serenidad.*

### LA EMOCION INFLUYE EN COMO SE GRABA TU PENSAMIENTO EN TU CEREBRO.

*Otra opción es imaginarte que estas en un lugar o viviendo algo que te transporta a estas emociones, si no puedes hacer esa actividad en este momento.*

## PASO ②

### BUSCA UN LUGAR TRANQUILO Y RELAJADO DONDE TE SIENTAS EN CALMA Y NO TE INTERRUMPAN

*Coge tu cuaderno y con esas sensaciones en tu cuerpo y esas emociones que te elevan, escribe:*

 *Yo cada día soy capaz de detectar cuando se activan mis heridas de infancia y de gestionarlas*

 *Yo cada día cuido de mi niño interior y le permito disfrutar y ser feliz*

 *Yo me siento merecedor/a de disfrutar de momentos de alegría y plenitud sin culpa*

 *Yo merezco/a ser amado/a y cada día dedico tiempo a cuidar de mí y a tener citas conmigo mismo/a*

 *Yo me priorizo y sé que esta es la mejor manera de querer y querirme*

## PASO ③

### CONTESTA A ESTAS 5 PREGUNTAS

con los maximos argumentos posibles y de manera concreta (intenta que al menos haya cinco por cada pregunta)

✍️ ¿Por que cuanto mas cuido a mi niño/a interior mas feliz soy en mi vida adulta?

✍️ ¿Por que cuanto más claras tengo mis heridas de infancia y más herramientas tengo para gestionarlas más fácil es mi vida y las relaciones interpersonales para mi?

✍️ ¿Porque cuanto más tiempo disfruto de mi tiempo de calidad y mas descanso me doy, mi niño/a y yo somos más felices y productivos?

✍️ ¿Por qué cada día tengo más claro que mi niño/a y yo nos merecemos todo a nivel de abundancia y riqueza en todas las áreas de nuestra vida?

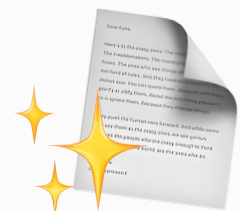
✍️ ¿Por qué cuanto más tiempo y dinero invierto en mi más crezco y más cuido de mi niño/a interior, siendo todo mucho más fácil y próspero para mi?

Y ahora para terminar escribe

**3 AGRADECIMIENTOS ABUNDANTES DE 3 COSAS QUE AÚN NO HAYAN PASADO EN TU VIDA PERO QUE YA QUIERAS AGRADECER**

y ponerle esa energía y emoción porque sabes que así se darán con el compromiso que has adquirido en ti para seguir trabajando en tus heridas y en el resto de áreas.

Madreeee mia amoreeeeeee que trabajo acabas de hacerte esto es muy top. **Repite esta metodlogia todos los dias durante al menos una semana y sientate a ver lo que ha cambiado en ti y a sacar conclusiones.**



Y ahora es el momento de tomar la decisión más importante de tu vida

*¿Lo quieres todo en cuanto a tu crecimiento personal, tu evolución y tu transformación o vas a quedarte aquí?*

Amoreee puedes tenerlo **todo!** Estás a un solo paso de tomar la decisión que va a transformar tu vida por completo, te lo digo con el corazón en la mano. Esto es solo un aperitivo de todo lo que puedes aprender en nuestra:

FORMACIÓN ONLINE

# TERAPIA TRANSPERSONAL

CERTIFICACIÓN MÉTODO PROPIO RELACIONES AVANZADAS

Dime si te identificas con alguno de estos grupos y te digo si esta formación es para ti:

## 👉 Eres coach/terapeuta o psicólogo:

Y te gustaría perder el miedo que tienes frente a determinados clientes porque no sabes bien qué hacer o quizás sientes que no tienes suficientes herramientas en tus sesiones o no te sientes segura gestionando las emociones de tus clientes porque todavía tienes que colocar cosas en ti.

## 👉 Eres una persona interesada en el desarrollo y crecimiento personal:

Llevas tiempo yendo a terapia y sabes que es algo que ha sido decisivo en tu vida a la hora de ser más feliz, de crecer como persona. Te ha aportado una calidad brutal en tu día a día y te encantaría profundizar aún más en todos estos temas.

## 👉 Eres una persona que te encanta el mundo de las terapias y ser terapeuta siempre ha sido tu profesión frustrada:

Y es que siempre te ha encantado acompañar a las personas en sus procesos para ser más felices y aunque en alguna ocasión te has planteado ser terapeuta, no sabes qué formación tienes que hacer ni donde hacerla y lo más importante: "Cuando sea terapeuta, ¿cómo vivo de la terapia?"

Si estás dentro de alguno de ellos, esta formación

**ES PARA TI 100% ✓**  
**y sin ninguna duda**

Si reservas tu plaza en las **PRÓXIMAS 72 HORAS**  
tienes un descuento de **550€**  
en cualquiera de las  
opciones con este código:

**AVANZADAS1**

**¡ME APUNTO!**

 **Patricia Sánchez**  
@serfelizenpareja\_patricia

