

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

Y si ya estás pensando en que va a venir después... en como puedes ser la versión de ti que sostenga la relación de tus sueños....

Solamente decirte que este WORKBOOK te da el siguiente paso y este libro INICIA y CIMIENTA la transformación dentro de tí. Vamos a por más juntos

Ahora sí... **VAMOS AL MELON.**



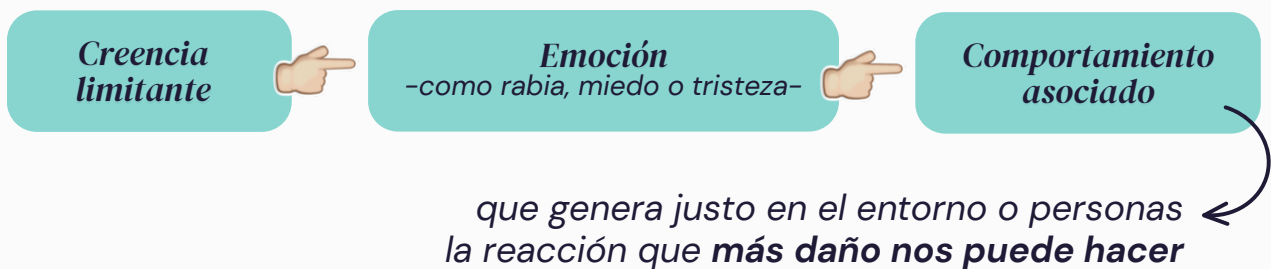
Las dos herramientas que vamos a trabajar hoy tienen de base que nuestros pensamientos/creencias limitantes dirigen el 90% de nuestras acciones de manera inconsciente, es decir, sin que te enteres.

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 más daño que beneficio.

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

Total que así funcionamos:



que genera justo en el entorno o personas la reacción que **más daño nos puede hacer**

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 mi y a tener citas conmigo mismo/a*

 *Yo me priorizo y se que esta es la mejor manera de querer y quererme*

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 gestionarlal 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 trabajazo acabas de hacerte esto es muy top. Repite esta metodlogia todos los días 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

Y es que el siguiente paso indispensable es ir **más profundo, a la raíz,** detectando patrones, creencias, heridas... que te están impidiendo crear la **relación sana, segura, expansiva,** que venga a sumarte y multiplicarte, que te haga crecer y que vivas de manera intensa y conectada.

Es ser tu mismo/a, **es conectar con tu poder personal,** es poner límites, es liderar tu vida, tus necesidades y crear la vida que te mereces estando en pareja, priorizándote y priorizando la relación sin que una cosa reste a la otra. **Es ser feliz contigo** para ser feliz en pareja.

Para desde ahí, empezar a trabajar **con tu pareja en liderar las áreas más importantes de la relación:** La comunicación, la conexión e intimidad, **el tiempo de calidad, espacios y tiempos, los límites,** el proyecto, la afinidad, la gestión emocional...

Si estás preparado/a para este paso, si de verdad lo estáis, tu siguiente paso es el programa **SER FELIZ EN PAREJA ES POSIBLE EN SU VERSIÓN 2.0**

Tanto si eres hombre como mujer, si tienes pareja como si no, te ofrezco una nueva forma de entender las relaciones de pareja, pudiendo crear o reconstruir relaciones **AVANZADAS.** **Ser feliz en pareja es posible y yo voy a enseñarte cómo lograrlo.**

Programa Online Ser Feliz en Pareja es Posible 2.0

Método PROPIO RELACIONES AVANZADAS

Te enseño el paso a paso para que transformes la manera en la que te relacionas en pareja, además de herramientas eficaces que te ayudarán a tener una relación de pareja sana, plena y avanzada, dejando así de sufrir por amor.

