

# WORKBOOK Semana 1 Reescribiendo tu mapa mental inconsciente

Amoreeee!!! Bienvenida/o a este espacio seguro donde las relaciones que merecemos se hacen realidad 🌟🌟

Aquí vas a definir lo que deseas VIVIR en el amor, vamos a transformar tus creencias limitantes, sobre todo esas que están en una capa más profunda e invisible como las creencias antagonistas, y conectar con tu nueva identidad.

*"Todo lo que sueñas ya es una realidad. Solo necesitas calibrar con ella."*

## PASO 1

Es muy importante que hayas hecho todos los pasos del directo y lo tengas escrito

\*\*Mi recomendación es que lo hagas varias veces para que salgan todas las capas inconscientes, toda la letra pequeña.

## PASO 2

Escribe en afirmación positiva, concreta, con todo lujo de detalles y como si fuera una realidad que estás viviendo actualmente y sintiéndote como tal, la relación que deseas tener.

## PASO 3

Escribe en afirmación positiva, concreta, con todo lujo de detalles la persona y la identidad que deseas encarnar en tus relaciones. Esa identidad que sostiene la relación de tus sueños.

Escríbelo como si ya fueras al 100% esa persona.

## PASO 4

Escribe una lista de todas las creencias limitantes (las invisibles y antagonistas también) que has detectado.

## PASO 5

Recuerda conectarte con cada creencia limitantes antes de empezar a reprogramarlas, con la emoción que te generan, traspasar las sensaciones, quedarte a traspasar la incomodidad de si eso se hiciera realidad hasta que esa realidad ya no te saque de tu poder, hasta que sea algo neutro para tí (explicado en el directo).

## **PASO 6**

Haz tus afirmaciones en presente simple y conéctate con la emoción que te hace recuperar tu poder, sentirla en tu cuerpo y alinearte con la expansión, la facilidad, el gozo y el placer.

Escríbelas como si ya lo tuvieras. Ejemplo: "Yo tengo una relación donde podemos hablar de todo desde la calma y la comprensión"

## **Paso 7: Sé tú nuevo/a yo**

Encarna la versión de ti que ya tiene lo que desea.

¿Cómo se siente? ¿Cómo actúa? ¿Qué decisiones toma? ¿Qué pensamientos elige tener?  
¿Qué hace cuando se sale de su centro?

Describe las emociones, sensaciones, pensamientos y estado de tu nueva identidad.

## **Paso 8: Constancia, repetición y certeza.**

Repite tus afirmaciones cada día y conéctate (cada vez que las repitas) con la emoción que te hace recuperar tu poder, sentirla en tu cuerpo y alinearte con la expansión, la facilidad, el gozo y el placer.

**Siéntelas como verdad. Conecta con tu nueva identidad al mismo tiempo (paso 8)**

**Aumenta el efecto de este trabajo con la activación de la emoción y frecuencia del si en tu cuerpo de la preparación con UNLOCK.**

## **Paso 9**

Haz este trabajo (así como el de volver a ese SI en el cuerpo que te he explicado en la preparación de UNLOCK) cada vez que te vengan creencias limitantes, cada vez que te pilles en tu identidad reactiva, negativa y contraída y cada vez que detectes una nueva creencia más profunda o invisible que te la quiere liar (por ejemplo, cuando repitas varias veces el trabajo del directo).

La clave no es no salirte de esta identidad y de los pensamientos fortalecernos.

La clave es saber traspasarlos, ubicarlos, abrazarlos, sostenerlos y dejarlos ir. Cuando se van o se sienten neutrales es cuando puedes reprogramar, reafirmar al positivo, asociarlo a una emoción expansiva y explotar tu identidad siendo un verdadero imán para la relación y la pareja que deseas.

**El trabajo ya está hecho. Ahora suelta el cómo y el cuándo. Confía en que la vida ya está conspirando a tu favor.**

Ya está hecho. Ya es tuyo.

Vuelve a este workbook siempre que quieras reconectar con tus deseos y recordar quién eliges ser cada día.

**Y AHORA LAS PREGUNTAS QUE TE PONEN READY 🧠💡**

1. Cuando visualizas lo que quieres, ¿cómo te sientes mientras lo haces? ¿Lo haces desde la ilusión... o desde la ansiedad/ESTRÉS PORQUE aún no lo tienes?
2. ¿Hay algo que dices que quieres pero en tu día a día actúas como si no YA NUNCA fuera A SER para ti?
3. ¿Dónde está la incoherencia entre lo que QUIERES y lo que haces?
4. Si supieras A CIENCIA CIERTAS que lo que deseas está a punto de llegar...¿Qué dejarías de hacer hoy?
5. ¿QUÉ HARÍAS SIN DUDAS ni frenos?
6. ¿Qué cambiaría si de verdad confiaras en el proceso?

**RECUERDA QUE COMPARTIR TUS LOGROS TE MOTIVA, ALIENTA, ESCRIBIRLOS POTENCIA TUS RESULTADOS, ENTRE TODOS ELEVAMOS LA ENERGÍA.**

**[¡Clica aquí y comparte tus resultados y respuestas en nuestro grupo DEDICADO A ELLO!](#)**