



MINI CURSO
GRATUITO

Visibilidad con Alma

VIDEO #1:

1. Escribe aquí las Estrategias Externas que ya posees y que puedes usar a tu favor en tu negocio de coaching, psicología o terapia. Incluye TODO, desde tu preparación hasta habilidades complementarias, innatas o adquiridas, que enriquecen tu ejercicio profesional.

2. Tu mente no es tu enemiga, realmente intenta protegerte.

¿De qué manera tu mente te da mensajes, diferentes versiones de “*Cuidado! No lo hagas, es peligroso*”?

Algunos que he oído a lo largo de mi vida como guía, coach y psicóloga son:

“Soy demasiado joven”, “Soy demasiado mayor”

“No tengo la experiencia necesaria”

“Tengo demasiado sobrepeso para grabar un video” o “no me gusta como me veo”

Haz una lista debajo de las diferentes formas que adquiere ese mensaje en tu mente. Esto te ayudará a reconocer qué es lo que está ocurriendo. Muchas veces esos mensajes son tan automáticos que no los registramos o evaluamos su veracidad...

Y cuando esto sucede los tomamos como “reales”, cuando en realidad no lo son y afectan nuestras acciones, nuestro progreso.

Es super importante traer esos mensajes a tu consciencia más cercana.

Comienza a hacerlo ya mismo :)



3. Te invito a recordar uno o varios momentos de tu vida en donde te has puesto metas, y has tomado acción para lograrlo, pero interna o externamente has creado situaciones que te distraen o te desenfocan.

Invita a tu mente a compartir contigo el/los recuerdo de esas situaciones, no con intención de juzgarte o castigarte. Sino empezar a hacer conciencia y comenzar a dar respuesta a cómo has llegado hasta donde estás hoy.

Anota debajo todas esas situaciones en que han sucedido cosas que te impidieron conseguir lo que te habías propuesto.

