

Vuelo directo
hacia ti



WAMBRA
VIAJERA

¿Cómo nos queremos más y mejor?

1.1. Haz una lista de 5 emociones incómodas que sientas frecuentemente.

2. Recuerda la última vez que esa emoción vino a ti? ¿Cómo se sentía en tu cuerpo? Para este ejercicio te pido que cierres los ojos.

3. ¿Cuál es la información importante que esta reacción nos da? Por ejemplo: sentir que no pongo límites, que no me valoro, que no escucho mi intuición.

¿Cómo nos queremos más y mejor?

Diseñemos nuestra versión más elevada

4. ¿Cuál es tu versión 2.0? ¿Cómo se ve la vida de esa versión empoderada? ¿En qué trabajarías? ¿Cuánto ganarías? ¿Cómo se sentiría?

5. ¿Cuál sería el diálogo interno que tendrías contigo misma?

¿Cómo nos queremos más y mejor?

Diseñemos nuestra versión más elevada

5. ¿Qué creencias limitantes no te permiten ser tu versión 2.0?

6. Cambia a positivo la creencia limitante que más ruido te cause en este momento.

Por ejemplo: Todas las personas hablan mal de mí a las personas ven mis talentos y valores es por eso que siempre hacen comentarios positivos acerca de mí.
