

Katia
ARANGO



**Cambiando tu
vida en 90 días
la guía
indispensable**

- 1** Introducción
- 2** Prepárate para ser feliz (Herramientas para los ejercicios)
 - 2.1** Diario de la felicidad
 - 2.2** Estado coach
 - 2.3** Encuentra tus recursos
- 3** Cronograma de ejercicios
 - 3.1** Mes 1
 - 3.1.1 Ejercicio Salud mental
 - 3.1.2 Ejercicio Comunicación y relaciones emocionales.
 - 3.1.3 Ejercicio Armonía corporal
 - 3.1.4 Ejercicio del mes
 - 3.2** Mes 2
 - 3.2.1 Ejercicio Salud mental
 - 3.2.2 Ejercicio Comunicación y relaciones emocionales.
 - 3.2.3 Ejercicio Armonía corporal
 - 3.2.4 Ejercicio del mes
 - 3.3** Mes 3
 - 3.3.1 Ejercicio Salud mental
 - 3.3.2 Ejercicio Comunicación y relaciones emocionales.
 - 3.3.3 Ejercicio Armonía corporal
 - 3.3.4 Ejercicio del mes
 - 3.4** Ejercicios para mantenerse
 - 3.4.1 Ejercicio mes 4
 - 3.4.2 Ejercicio mes 5
- 4** Ejercicios finales guiados



Introducción

Te doy una calurosa bienvenida a este Ebook donde vas a encontrar una rutina de ejercicios y actividades que realizadas durante 90 días te van a llevar a **VIVIR BIEN Y FELIZ..**

Tal vez en este momento estes pasando por situaciones en que nada fluye, te sientes estancado/da en tus relaciones, trabajo, finanzas, y en todo lo que estas haciendo en tu vida, y en consecuencia, sientes que esta disminuyendo tu calidad de vida, colocándote en momentos difíciles que te hacen sentir tal vez ansioso, estresado, deprimido, desmotivado., con hábitos negativos como comernos toda la nevera, tomarnos todo el bar, fumar como chimeneas, no te provoca reírte, el cuerpo empieza a enviar señales de que algo le pasa, Y para salir de ahí es fundamental generar **ACCION.** Y tal vez te estes preguntado **¿y cómo lo hago?**

Lo primero es sacar tu espíritu emprendedor que es esa fuerza interior que esta dentro de ti y que te lleva a moverte., segundo gestionar tus emociones y tercero generar acción.

Para que puedas cambiar estos estados de estancamiento en este E-book estamos utilizando herramientas de programación neurolinguística (PNL) que aplicadas en nuestro diario vivir logran resultados increíbles. y además muy rápidos. Por ejemplo, pueden utilizarse para revertir hábitos negativos en prácticas positivas, empezar a ser consciente de lo que antes ni te dabas cuenta, cambiar lo que no está funcionando en tu vida y hacer procesos de transformación profunda que te lleven a **vivir bien y feliz.** .

Además, en momentos en los que no te ves capaz de afrontar ciertas situaciones con éxito, la PNL será también tu aliada. Cuando usas programación neurolingüística estarás en posición de salir del estancamiento que unida a la motivación será una ventaja añadida de este procedimiento que te resultará provechoso tanto en tu vida personal como en la profesional.



Prepárate vivir bien y feliz

Para empezar este maravilloso proceso necesitamos una serie de herramientas. Porque para llegar nuestras metas, también, necesitamos de unos elementos poderosos que nos ayuden a lograrlo. Aquí te presento tres herramientas indispensables: el diario de la felicidad, el estado COACH y como descubrir los recursos que tienes dentro de ti.

Diario de la felicidad

El diario de la felicidad lo puedes hacer en una libreta, cuaderno o carpeta, en el formato que prefieras, no importa si es físico o digital. Te sugiero que lo decores como más te guste. Este diario te servirá en este proceso para llevar un registro de tu proceso de transformación, además podrás realizar algunos de los ejercicios que encontrarás más adelante.

Lo más importante de este diario de la felicidad es que nos podamos conectar profundamente con él, porque cada vez que lo tomes en tus manos te va a transmitir todo el amor que le has puesto, te va a conectar con la parte más profunda de tu ser y te va a transmitir información consciente e inconsciente. Esta herramienta es tan poderosa como tú quieres que sea porque la vas a ir alimentando con cada ejercicio que realices, cada experiencia, cada nuevo aprendizaje.

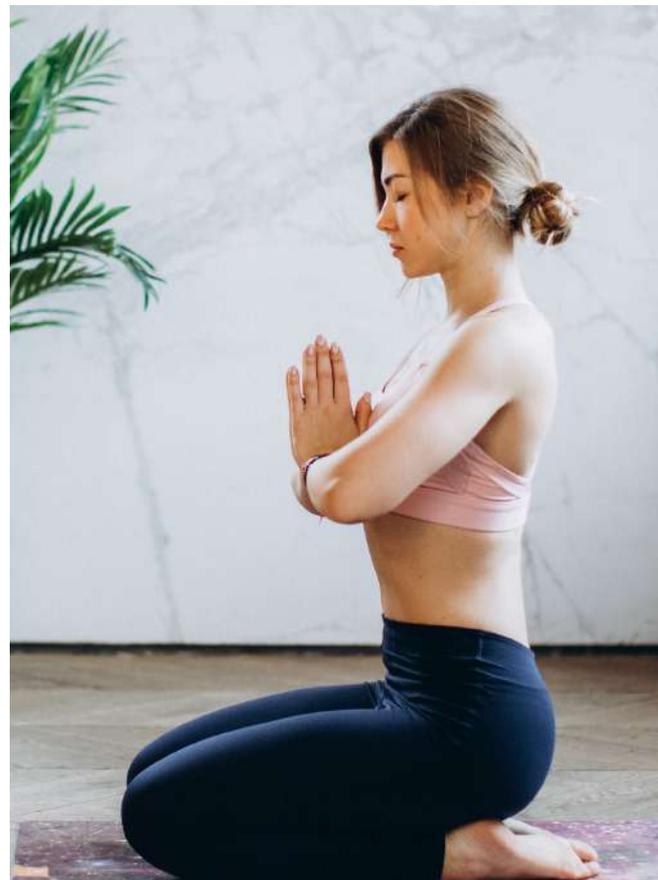


Estado Coach

Cuando vayas a realizar un ejercicio, siempre debes realizarlo desde un estado coach. Este estado fue desarrollado por Robert Dilts uno de los mayores contribuyentes de la Programación Neurolingüística. Es una posición relajada en el cual estamos centrados (Centered), abiertos (Open), conscientes (Aware), conectados (Connected) y sostenidos (Holding). Piensa en este estado como un transporte que te ayudará a llegar a donde desees y te permitirá lograr un cambio profundo. Además, cuando te encuentras en este estado puedes hacer transformaciones en tu mente, conectarte con tu ser interior, comunicarte con tu sabiduría universal y muchas más posibilidades.

C entered	Centrado
O pened	Abierto
A ware	Atento
C onected	Conectado
H olding	Sostenido

Si no sabes cómo llegar a este estado, a continuación te dejo un ejercicio paso a paso para entrar en estado coach y te dejo un enlace con un video que te será de mucha ayuda.



Ejercicio estado coach

- 1** Siéntese o párese en una posición cómoda con ambos pies apoyados en el suelo y la columna vertebral erguida pero relajada (es decir, "en su eje vertical"). Compruebe que su respiración sea regular y desde el vientre. (Una respiración corta y rápida desde el pecho indicaría que está en un modo estresado).
- 2** Dirija su atención a las plantas de sus pies (es decir, ponga su "mente " en sus pies). Tome conciencia del universo, de las sensaciones en la planta de tus pies. Sienta la superficie de los talones, los dedos de los pies, los arcos y las puntas de los pies.
- 3** Empiece a expandir su conciencia para incluir el volumen físico (el espacio tridimensional) de sus pies y luego mueva su conciencia hacia arriba a través de la parte inferior de las piernas, las rodillas, los muslos, la pelvis y las caderas. Tome conciencia del centro de su vientre, respire profundamente en él y dígame a si mismo: "Estoy aquí". "Estoy presente." "Estoy centrado".
- 4** Continúe estando consciente de la parte inferior de su cuerpo, expanda su conciencia a través de su plexo solar, columna vertebral, pulmones, caja torácica y pecho. Lleve la conciencia al centro de su corazón en la parte superior del pecho, respire hacia el pecho y repítase: "Estoy abierto". "Estoy abriendo".

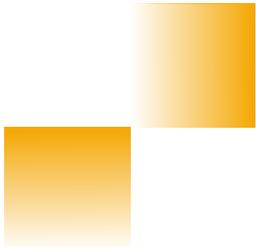
5 Ahora continúe expandiendo su conciencia hacia arriba a través de los hombros, la parte superior de los brazos, los codos, la parte inferior de los brazos, las muñecas, las manos y los dedos, y hacia arriba a través del cuello, la garganta y la cara. Asegúrese de incluir todos los sentidos de la cabeza: ojos, oídos, nariz, boca y lengua. Lleve su conciencia al cráneo, el cerebro y el centro de su cabeza, detrás de sus ojos. Respire como si estuviera respirando en el centro de su cabeza, aportando oxígeno y energía, y dígame a sí mismo: "Estoy despierto". "Estoy consciente." "Estoy alerta y claro".

6 Manténgase en contacto con las sensaciones físicas que hay en su cuerpo, comenzando por sus pies e incluyendo los tres centros (vientre, corazón y cabeza), tome conciencia de todo el espacio debajo suyo, entrando en el centro de la Tierra; tome conciencia de todo el espacio sobre usted, alcanzando el cielo; toma conciencia de todo el espacio a su izquierda; de todo el espacio a su derecha; de todo el espacio detrás de usted; de todo el espacio frente a usted. Siente una profunda sensación de conexión con sus pies y los centros de su vientre, corazón y cabeza, y con el medio ambiente y el campo que le rodea. Sea consciente de la amplia gama de recursos disponibles dentro de usted y del campo que le rodea y se va a decir a usted mismo: "Estoy conectado".

Practicar ese estado de COACH sirve para estar en su "zona" le permitirá "retener" más y más su experiencia desde un lugar de calma y claridad. Desde ese estado puede tener todos los recursos, fuerza, inteligencia y sabiduría disponible para usted, así como contener las energías perturbadoras como el miedo, la ira, la tristeza, etc. (NPL University International, 2021)



Encuentra tus recursos



Cada uno de nosotros poseemos recursos que nos ayudan en nuestra vida diaria. Estos recursos pueden ser nuestras capacidades, habilidades, tu sistema familiar, tus amigos, tus ancestros, la conexión que tienes con la naturaleza o sabiduría universal, o tu propia fuerza interior. Cuando los identificas y aprendes a usarlos de manera consciente son herramientas superpoderosas. Aquí, te dejo un ejercicio para que empieces a identificar tus recursos.

Ejercicio para encontrar tus recursos

- 1- Cierra tus ojos y conéctate con un momento donde hayas logrado lo que te propusiste, o donde te hayas sentido seguro, confiado, poderoso o feliz.
- 2- Ahora respóndete las siguientes preguntas: ¿Dónde y cuándo lo hice?, ¿Qué capacidades tutas usaste para lograrlo?
- 3- Para descubrir aún más recursos piensa en otras situaciones que te hayan empoderado. Anota todo lo que te hace ser grandioso.
- Sigue alimentando tu lista de recursos, te aseguro que al final de este e-book tendrás una lista grandiosa.



Cronograma de ejercicios

Ahora que tienes las herramientas, empecemos con el proceso de transformación. Esta guía de ejercicios está dividida en tres meses y cada uno a su vez está dividido en cuatro aspectos principales de tu ser.

Primero encontrarás los ejercicios de salud mental, que son esenciales para empezar a tener un cambio. En muchas ocasiones pensamos que para sentirnos bien solo debemos preocuparnos de nuestra parte física, sin embargo, la salud mental es muy importante para lograr un completo bienestar. Problemas actuales como la depresión, el alzhéimer, las migrañas y otros dolores físicos son producto de descuidar nuestra mente. En esta sección de ejercicios vamos a aprender a pensar de forma más saludable y dejar atrás muchas enfermedades que no te dejan vivir de la forma en la que te gustaría.

La segunda temática de ejercicios es la de comunicación y relaciones emocionales. Todos somos parte de un sistema y como nos relacionemos con los otros determinará como nos sentimos a diario. Solo piensa en todas esas sensaciones agradables y desagradables que te hacen sentir los que te rodean. Aprendiendo a llevar relaciones sanas y equilibradas podrás incrementar tu bienestar y te servirá para atravesar momentos difíciles como el fin de una relación, los conflictos familiares y los roces entre compañeros de trabajo.

En la tercera parte está la de armonía corporal, porque nuestro cuerpo refleja nuestro bienestar. Y aunque en muchas ocasiones nos da señales de que algo no está bien, simplemente lo ignoramos. Por esta razón en estos ejercicios vamos a darnos un tiempo para escucharlo para canalizar toda esa energía que se encuentra dentro de nosotros. Te conectarás con tu cuerpo para lograr transformaciones a largo plazo, siendo mucho más consciente de todo tu ser.

Y, por último, encontrarás una actividad del mes para que puedas reforzar tu transformación desde otros aspectos de tu vida. Para continuar con el proceso dejamos un ejercicio para el mes 4 y el 5 que expandirán de forma poderosa este proceso.

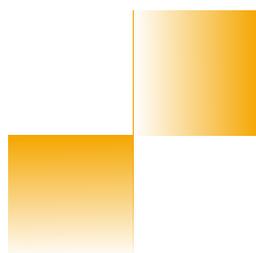
Debes realizar los ejercicios constantemente, porque de eso dependerá los resultados que tendrás al final.



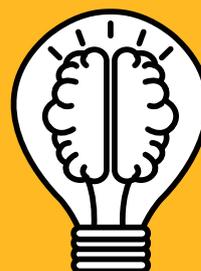
Mes I

“El éxito es la suma de pequeños esfuerzos, que se repiten día tras día”

Robert Collier



Salud mental



EJERCICIO DE TAPPING PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD:

El Tapping es un tipo de acupuntura, pero sin el uso de agujas. Se basa en toques leves repetitivos en algunas áreas de nuestro cuerpo que activan y refuerzan cambios en nuestro ser. Se han realizado varios ensayos clínicos en universidades de prestigio internacional como Stanford y Harvard, sobre la eficacia de esta técnica. Según los expertos en la materia al sanar problemas emocionales profundos, empiezas a sanar dolores y enfermedades físicas. En todo el mundo existen muchos testimonios de como practicando esta técnica han podido sanar desde alergias hasta reducir los efectos graves del parkinson.

Así que, aquí te dejo este ejercicio para que lo aprendas a hacer que te ayudará a liberar todas esas emociones que deseas soltar. Realizarlo durante todo el mes cada vez que te sientas estresado, deprimido o ansioso.

Ejercicio tapping

1- Primero vas a identificar una emoción que quieras cambiar. Por ejemplo: Rabia.

2- Cuantifica la intensidad de esa emoción, de 1 a 10 siendo 1 muy suave a 10 muy intensa.

3- Vas a tocar levemente con tu dedo medio de la mano dominante la parte de la frente donde termina tu ceja (como se ve en la gráfica). Y mientras lo haces vas a repetir la siguiente afirmación: "Lo suelto y lo dejo ir".

4- Inhala profundamente y vuelve a tocar levemente con tu dedo medio de la mano dominante la parte de la frente donde termina tu ceja (como se ve en la gráfica).

5- Vas ahora a soltarlo con la mano no dominante (si eres diestras vas a usar la izquierda y si eres zurda vas a usar la derecha). Vuelve a tocar levemente con tu dedo medio de la mano dominante la parte de la frente donde termina tu ceja y vas a decir, exhalando: "Paz"





Comunicación y relaciones emocionales

Mes I

EJERCICIO SISTEMA DE COMUNIDAD:

En este ejercicio vas a identificar tu sistema de comunidad. Este es un recurso para saber que no estás solo en el mundo. Las cosas que haces y piensas afectan a otros, pero también, que lo que hacen las personas a tu alrededor te afecta también.

- 1- En el diario de la felicidad vas a construir una red, en el centro anota tu nombre.
- 2- Y vas a anotar todas las personas que conoces a tu alrededor entre más cerca estén de tu nombre son personas con las que tienes una relación más cercana. (También, puedes incluir a personas que ya fallecieron pero que aún son importantes para ti)
- 3- Debajo de cada nombre escribe quienes son.
- 4- Este ejercicio lo vas a realizar durante todo el mes y al terminar vas a notar que tan amplia es tu red. Tal vez, desees que sea más grande, entonces vas a escribir 3 acciones que puedas realizar para ampliar esa red o para acercar a algunas personas. Por ejemplo: Hacer una reunión con los amigos que hace mucho no veo.



Armonía corporal



EJERCICIO DE RESPIRACIÓN:

La respiración, además de ser una función básica del ser humano, es una muy poderosa herramienta. A continuación, encontrarás cuatro tipos de respiración que podrás repetir cuando te levantes para prepararte para tu jornada diaria o cuando se presenten situaciones que debes afrontar.

Calma: Inhala en tres (3) tiempos, vas a exhalar en seis (6) tiempos y vas a mantener en seis (6).

Anti-estrés: Inhala en doce (12) tiempos y vas a exhalar en seis (6).

Poder: Inhala en tres (3) tiempos, vas a mantener en seis (6) y vas a exhalar en seis (6) tiempos.

Equilibrio: Inhala en tres (4) tiempos, vas a mantener en cuatro (4), vas a exhalar en cuatro (4) tiempos y vas a mantener en cuatro (4).

Debes repetir este ejercicio todos los días durante un mes.

Actividad del mes

Mes I



EJERCICIO:

En la actividad especial de este primer mes vas a reconocer lo valioso que eres.

En tu diario de la felicidad vas a anotar las 20 cosas que te gusten de ti. Lo primero que se te venga a la mente, pueden ser cosas sencillas, palpables e identificables.

Ejemplo: Me gusto porque soy una persona amable.

Me gusto porque tengo una voz increíble.

Me gusto porque conecto fácil con las personas.

Vas a empezar con 20 pero cada vez que se te ocurra una nueva la vas a anotar, lee tu lista cada día durante un mes, en el momento del día que tu prefieras.

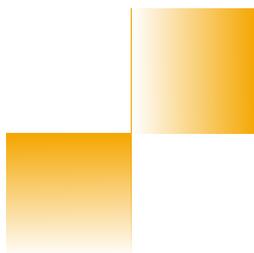




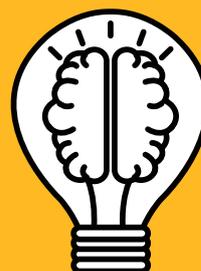
Mes 2

“Aprovecha las oportunidades que aparezcan, donde quieran que estén”

Lakshmi Mittal



Salud mental



EJERCICIO DE DIETA MENTAL:

- 1** Identifica todos aquellos pensamientos negativos que tengas durante el día. Para monitorear los pensamientos puedes usar el diario de la felicidad, anota cada pensamiento que no te aporte nada a tu vida y subraya cuales son más frecuentes.
- 2** Cada día vas a revisar el diario, pero antes de hacerlo debes entrar en estado coach o en un estado de relajación.
- 3** Cuando ya te encuentres relajado vas a repetir esas frases en tu mente y vas a empezar a distorsionar el sonido de cada una de ellas, puedes bajarle el sonido, puedes acelerarlo o volverlo más lento hasta que no sea perceptible.
- 4** Ahora las vas a cuestionar, pregúntate: ¿Por qué estoy pensando esto?, ¿Esto es lógico?, ¿Hay algo que pueda hacer al respecto para cambiarlo? Puedes seguirlo cuestionando desde tu parte racional.
- 5** Ahora lo vas a sustituir, concéntrate poderosamente en la versión opuesta a ese pensamiento.
Por ejemplo: Me va a ir mal en la reunión. Por: cuando termine la reunión voy a obtener el ascenso que tanto he esperado.

Repite este ejercicio durante todos los días del mes.

Comunicación y relaciones emocionales



Mes 2

EJERCICIO PARA RESOLVER UN CONFLICTO:

- 1** Para empezar este ejercicio debes entrar en estado coach (página 6) o relajarte por completo.
- 2** Piensa en un conflicto que tengas con alguien. Cierra los ojos y piensa en cómo te ves a ti mismo en esa situación. ¿Qué sientes? ¿Qué ves? ¿Qué oyes?
- 3** Da un paso al lado y vuelve a cerrar tus ojos, ponte en el lugar de la otra persona. ¿Qué siente?, ¿Qué ve?, ¿Qué oye?
- 4** Muévete hacia atrás y vas a mirar la situación desde lejos. ¿Qué está pasando?, ¿Qué ves desde esa posición?.
- 5** Vuelve a la posición inicial y mira la situación otra vez. ¿Algo cambio?.

Este ejercicio lo debes realizar una vez por semana durante todo el mes o cada vez que necesites resolver un conflicto con alguien.

Armonía corporal



EJERCICIO PARA CONECTAR TUS EMOCIONES CON TU CUERPO:

En muchas ocasiones se nos olvida escuchar nuestro cuerpo y cuando algo diferente sucede dentro de nosotros el cuerpo nos avisa, pero estamos tan concentrados en otras cosas que no le prestamos atención. Tomate 5 minutos de tu día para escuchar lo que quiere decirte.

- 1** Cierra tus ojos y busca una posición cómoda. Si quieres puedes poner algo de música.
- 2** Vas a escanear tu cuerpo. Empieza con tus pies sube por tus piernas, pasa hasta tu abdomen, tu pecho, tu cuello, tu cabeza, hasta llegar a tu coronilla.
- 3** Pregúntate: ¿Qué sientes?, ¿Qué te está molestando?
- 4** Si sientes algún dolor o molestia vas a reconocerlo y le vas a preguntar: ¿Por qué estas ahí?, ¿Qué me quieres decir?.
- 5** Espera a que la respuesta aparezca en tu mente. Tal vez no te venga la respuesta inmediatamente, tal vez solo debas reconocer donde se encuentra el dolor.
- 6** Cuando estés listo respira de forma diferente y abre tus ojos.

Este ejercicio lo puedes realizar cada día durante todo el mes.



EJERCICIO DE VISUALIZACIÓN

Para este segundo mes te regalo este ejercicio de visualización. Para que te empoderes cada día.

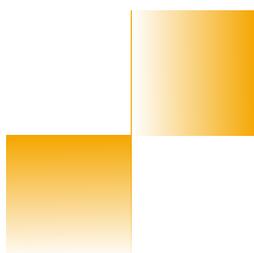
- 1** Primero entra en estado coach. (Página 6)
- 2** Visualiza en primera persona, desde tus propios ojos, alcanzando ese objetivo que quieres lograr en tu día. Debe ser muy preciso, entre más detalles tenga mejor. Imagina:
 - a- Qué ves (lugares, personas)
 - b- Qué oyes (música, una conversación)
 - c- Qué sientes (un olor, una textura, un sabor)
- 3** Cuando hayas imaginado ese objetivo que lograste vas a agradecer por conseguirlo.
- 4** Siente esa satisfacción de logro, siente que ya ocurrió, imagínate con esa sensación al final del día de lograr todo lo que te propusiste.



Mes 3

“La felicidad no ocurre por casualidad, sino por elección”

Jim Roth



Salud mental



EJERCICIO DE PROTECCIÓN:

- 1** Identifica una situación en la que te hayas sentido estresado, ansioso, abrumado o incomodo.
- 2** Reconoce como se siente en tu cuerpo, si se localiza en un espacio específico, si tiene una temperatura y que intensidad tiene.
- 3** Da un paso al lado y vas a entrar en un estado relajado o estado coach.
- 4** Vas a estirar los brazos como si fueras a abrazar a alguien y vas a atrapar toda esa energía poderosa que te rodea.
- 5** Imagina como toda esa energía crea una segunda piel (una armadura ligera y flexible que se adapta perfectamente a ti).
- 6** Ponte esa segunda piel que acabas de crear.
- 7** Regresa a esa situación problema nuevamente y siente como tu segunda piel te protege. Nota como esa situación ya no te afecta como antes.



EJERCICIO PARA MEJORAR TU COMUNICACIÓN:

La comunicación se ha vuelto transversal a cada aspecto de nuestras vidas, desde nuestras relaciones personales a nuestra parte profesional. Empezaremos con un ejercicio sencillo para que vayas reconociendo la comunicación no verbal.

- 1- Para este ejercicio pídele a alguien que conozcas que piense en alguien que admire. Y vas a escribir como se ve, hacia donde mira y todas aquellas micro-expresiones de las que te des cuenta.
- 2- Ahora le vas a pedir a esa persona que piense en alguien que no le agrada y vas a anotar las micro-expresiones que reconozcas.

Intenta este ejercicio con la mayor cantidad de personas que puedas, al final vas a mejorar tus habilidades para leer los sentimientos de las personas.

Armonía corporal



EJERCICIO DE ENRIZAMIENTO:

Practica este ejercicio una vez por semana durante todo el mes.

- 1** Parate con las piernas separadas al ancho de tus hombros. (Puedes realizarlo en tu casa o en un parque con los pies descalzos), dobla un poco las rodillas, alinea la columna con la mirada en alto. Entra en estado coach o solo respira para entrar en relajación.
- 2** Cierra tus ojos e imagina que estas en un sitio que te de tranquilidad.
- 3** Imagina una esfera de luz brillante a la altura del abdomen.
- 4** Imagina que se luz se separa y recorre cada una de tus piernas y baja hacia tus pies, percibe como la luz tiene una temperatura y se conecta con la tierra.
- 5** Siente como si de esa luz sube alimento hasta tu abdomen, este alimento hace que veas esa luz más intensa y fuerte.
- 6** Imagina que en el cielo hay otra luz, del color que escojas, y que desciende en forma de rayo y entra por tu coronilla. Esto hace que se aclare tu mente y tus pensamientos.

- 7** Esa luz desciende por todo tu cuerpo, por tu columna vertebral, por tus órganos, tus tejidos, hasta llegar a tu abdomen donde se entreteje con la otra esfera.
- 8** Siente esa conexión con el cielo y la tierra.
- 9** Eleva tu cabeza como si estuvieras viendo al horizonte.
- 10** Sostén esa posición y cuando estés listo vas a hacer una respiración diferente y abres tus ojos.
- 11** Nota como tu cuerpo y mente se siente diferente, como una fuerza de tu sabiduría universal recorre todo tu cuerpo.





EJERCICIO PARA CONECTARTE CON TUS RECURSOS

Este ejercicio te ayudará a potenciar tus recursos y usarlos cuando los necesites. Lo puedes realizar una vez al día durante todo el mes.

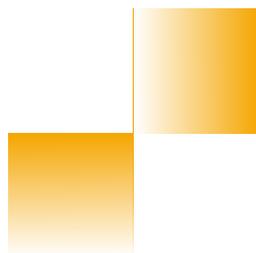
- 1** Párate y cierra tus ojos. Entra en estado coach o respira profundamente para entrar en un estado de relajación.
- 2** Identifica una situación que te haya pasado o en la que te encuentres actualmente que no sea agradable para ti.
- 3** Da un paso hacia atrás. piensa en una situación en la que hayas estado que sea similar y que haya resultado bien.
- 4** Identifica que recursos usaste para salir de esa situación (Puedes ayudarte de la lista de recursos que escribiste previamente).
- 5** Vuelve a la posición anterior y vas a pensar como esos recursos que usaste pueden ayudarte o que otros que tu tienes te pueden ayudar en esa situación.
- 6** Siente como esa situación a disminuido.
- 7** Abre tus ojos y vuelve acá con nuevas herramientas para enfrentar los obstáculos.



Ejercicios para mantenerse (Mes 4 y 5)

“Tus acciones positivas combinadas con los pensamientos positivos generan éxitos”

Shiv Khera





EJERCICIO DE CAMBIO DE ESTADO

Este ejercicio te ayudará a potenciar tus recursos y usarlos cuando los necesites. Lo puedes realizar una vez al día durante todo el mes.

- 1** Entra en estado coach o respira profundamente para entrar en un estado relajado.
- 2** Estira ambas manos delante tuyo con las palmas hacia arriba.
- 3** En la mano izquierda crea una imagen de ti mismo en tu estado actual, con las creencias, pensamientos y sentimientos que tienes.
- 4** En la mano derecha crea una imagen de ti mismo en tu estado deseado (como quieres estar). Imagina como serían esos comportamientos, sentimientos, pensamientos en ese estado. Se lo más preciso que puedas: Qué ves, Qué sientes, Qué oyes.
- 5** Incrementa esa imagen de tu estado deseado, agrándala, ponle más color, más sonido.
- 6** Observa el espacio que hay entre tus manos, ese es el espacio que tu mente inconsciente sabe que debe recorrer para pasar de un estado a otro.

- 7** Mientras observas cada una de las imágenes vas a crear el paso a paso claramente que debes seguir.
- 8** Cierra tus ojos y vas a seguir manteniendo en tu mente ambas imágenes. Y mientras tu inconsciente hace los ajustes necesarios, vas a notar como tus manos comienzan a juntarse lentamente.
- 9** Cuando juntes tus manos las vas a llevar a tu pecho y sentirás como ese nuevo estado entra en tu cuerpo. Siente esa sensación de felicidad, éxito, salud y energía.
- 10** Siente como se expande por todo tu cuerpo y cuando estés listo vas a abrir los ojos.





EJERCICIO DE AGRADECIMIENTO:

El ejercicio de este mes está centrado en el agradecimiento. Agradecer es uno de los estados de mayor vibración posible, además ayuda a fortalecer nuestro sistema inmune y nos mantiene enfocados positivamente.

- 1** En el diario de la felicidad vas a destinar un espacio especial para hacer una lista de todo lo que quieres agradecer.
- 2** Pon durante todos los días de ese mes por lo menos una cosa de la que estés agradecido, puedes escribir todas las que se te ocurran.
- 3** Lee constantemente la lista y descubre todo lo bueno que tienes en la vida.



Ejercicios finales guiados

Para terminar, quiero dejarte estos links con ejercicios guiados muy prácticos que te ayudarán a potenciar todo el proceso que has hecho hasta ahora.

También, si deseas seguir trabajando en ti de forma más profunda, te dejo el link del programa de practicante de Creafelicidad que tiene muchas más herramientas y podrás certificarte en PNL.



Crea tu anclaje de poder:

https://www.instagram.com/tv/CKPx60ihkMb/?utm_medium=copy_link



Dormir mejor:

<https://www.youtube.com/watch?v=I5-Sxxs0vGc>



Manejo del estrés:

<https://www.youtube.com/watch?v=h0l-HRrOiYk>



Programa de practicante

<https://www.creafelicidad.com/universidad-pnl-certificada/>

En nuestro canal de youtube: [youtube.com/c/Creafelicidad](https://www.youtube.com/c/Creafelicidad), vas a encontrar mucha información que te va a permitir seguir reforzando el trabajo realizado. Recuerda seguirnos y activas la campanita para que te lleguen notificación cada vez que subimos un video.



Si deseas contactarte con nosotros o conocer sobre otros temas
síguenos en:



@creafelicidad
@katiarangoficial



Crea Felicidad
<https://youtube.com/c/Creafelicidad>



Crea Felicidad o
Katia Arango

Katia
ARANGO

<https://katiaarango.com>

¿Quieres aprender más?

Conoce nuestro programa de practicante en PNL donde te enseñamos a salir del estancamiento en que te encuentras en tiempo récord para **vivir bien y feliz.**

<https://www.creafelicidad.com/universidad-pnl-certificada/>

REFERENCIAS:

Creafelicidad. (22 de febrero 2021). Aprende a manejar el estrés | Medita Felicidad | CreaFelicidad. [video] Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=h0l-HRrOiYk>

Craig,G. (1995) ¿Qué resultados puedo esperar de EFT Tapping?. The Gary Craig Official EFT™ Training Centers. Recuperado de: <https://www.emofree.com/es/eft-tutorial-es/tapping-basics-es/results-es.html>

Díez, B, (2018) Qué es el "tapping" y por qué dicen que puede ayudarte a superar traumas y manías. BBC news. Recuperado de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-43650258>

RRHH digital. (17 de noviembre 2012). Robert Dilts: Secretos del #coaching generativo. Recuperado de: <http://www.rrhhdigital.com/secciones/88707/robert-dilts-secretos-del-coaching-generativo->

Katia
ARANGO

