

CUADERNO DE TRABAJO DÍA 1

CURSO

“+VENTAS. + CLIENTAS”

*Tú puedes, tú eres capaz, tú lo vas a lograr,
tu importas, tú haces la diferencia”*

-Paula Cabezas Álvarez, tu Coach personal-

Este cuaderno de trabajo es **la base y el comienzo de tu nueva vida**, en la que tus creencias limitantes no están más al mando, sino que lo estás tú.

Enhorabuena por haber tomado la decisión de empezar a cambiar lo que te limita, te bloquea y que te está impidiendo vivir la vida que quieres.

SANEMOS LA HERIDAD DE LA INFANCIA:

1. ¿Cómo definirías tu infancia? ¿Buena, mala o regular?

2. ¿Quién crees que influyó más en tu infancia? ¿Tu madre, tu padre, tu hermana/o, un profesor...?

3. ¿Recuerdas alguna/s **frases limitantes o frustrantes** que te hayan quedado grabada en tu mente de aquella época o impresiones que te quedaron desde la infancia? Escribe todas las que acuerdes con relación a las siguientes áreas de la vida...

Sobre ti

Ejemplos: Nunca serás tan bueno como los demás. No eres muy inteligente...

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Carrera/Trabajo

Ejemplos: Tienes que estudiar lo mismo que tu padre. Tienes que estudiar una carrera consalida y entrar a trabajar en una multinacional...

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

Finanzas/ Dinero

Ejemplos: El dinero solo trae problemas. La gente horada no tiene dinero...

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Familia/Amigos

Ejemplos: Las mujeres solo pueden tener amigas mujeres. La familia va siempre primero, tenemos que estar siempre todos juntos...

[illegible]

Diversión/Ocio/Entretenimiento

Ejemplos: El entretenimiento o el ocio es solo para vagos...

[illegible]

Salud/ Deporte

Ejemplo: Todos en nuestra familia tenemos mala salud. Tener sobrepeso es lo normal...

Relaciones Amorosas

Ejemplos: El amor es gritarse, porque mis padres solo se gritaban. El amor es sufrimiento...

4. Escribe **unas palabras de agradecimiento a tus padres** por su ayuda, sus enseñanzas, su amor y dedicación, pero que, a partir de ahora, ya sigues tú diseñando la vida que tú quieras. Puedes mandarle/s estas palabras o quedártelas para ti. Esto es un proceso que haces contigo misma.

(Ejemplo:

Gracias mamá por tu dedicación, has sido y sigues siendo una madre estupenda y dedicada a tus hijos y ahora también a tus nietos.

Te agradezco muchísimo la educación que me has dado.

Pero, a veces, el proteccionismo que has tenido conmigo me ha llevado a sufrir innecesariamente.

Sé que no querías que me pasara nada malo, pero al crecer eso me ha limitado muchísimo.

A partir de ahora, voy a escuchar tus advertencias, pero tomaré tus propias decisiones. Me gustaría mucho que las respetaras, pero si no es así, perdóname, pero seguiré adelante igual con lo que yo crea que más le convenga a mi vida.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

5. ¿En qué área/s de tu vida no estás consiguiendo lo que desearías y tienes creencias limitantesprovenientes de tu infancia o de las experiencias negativas que has tenido? Revisa lo que has escrito en elejercicio 3.

(Ejemplo: en lo personal, laboral y dinero)

ATRAPA, CUESTIONA Y CAMBIA TUS CREENCIAS LIMITANTES

ENUMERA TODOS TUS LOGROS EN LA VIDA.

1. Escribe todo lo que has logrado en esta vida, TODO, por pequeño te parezca.

(Ejemplos: -Sacarte una carrera o una FP, - ser madre, - aquella vez que te envalentonaste y le contestaste al matón de la escuela, - cuando conseguiste un trabajo, - cuando conseguiste dejar aquella relación odiosa que no te hacía feliz, - cuando te empeñaste en algo con todas tus fuerzas y te salió bien, - escribe todo aquello de lo que te sientas más orgullosa. Todo lo que se te pueda ocurrir.)

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

2. RELLENA EL CUADRO CON TUS CREENCIAS LIMITANTES.

Escribe todas las creencias limitantes, esas frases concretas que apuntaste en el ejercicio 3, que **siguen guiando tu vida y tus elecciones**.

Es decir, te afectan negativamente de alguna forma, en las áreas de tu vida donde no estás satisfecha.

Después cuestionálas, utilizando como prueba todos los logros que te has apuntado en el ejercicio anterior, o cualquier otra prueba que se te ocurra y cámbialas dándole la vuelta.

Es decir, con una frase afirmativa, en sentido contrario de la creencia.

Aquí tienes ejemplos, para que los puedas utilizar como guía...

ATRAPA/ IDENTIFICA	CUESTIONA	CAMBIA
Soy muy mayor para usar las redes sociales.	No es verdad, no está en ningún lado escrito que haya una edad límite para usar las redes. Hay gente incluso mayor que yo creando contenido.	Tengo una edad perfecta para aprender a usar las redes y crear contenido. Yo puedo.
Mi opinión no es importante.	No es verdad, todas las opiniones son válidas, y la mía también. Todo ser humano tiene derecho a expresar sus opiniones y a ser tratado con respeto, tan solo por el hecho de ser un ser humano.	Mi opinión es importante.

El dinero solo trae problemas y discusiones.	En mi familia ha pasado, pero no tiene por qué ser siempre así. Hay familias en las que no se discute por el dinero. El dinero es tan solo un instrumento, un medio con el que puedo conseguir lo que quiera: viajar, estudiar, comprarme una casa...	El dinero es neutro. Me merezco recibirlo en abundancia y disfrutarlo sin problemas.
Sola soy un desastre, no me apaño.	Claro que te apañas sola, puede que necesites ayuda de los demás en muchas cosas, pero tú sola eres más que capaz. Recuerda aquella vez (x) que pudiste sola.	Sola soy más que capaz.

Ahora te toca a ti...

Atrapa	Cuestiona	Cambia
No puedo hacer (X)	No es verdad porque en mi vida ya he pasado por situaciones así (escribir aquí los ejemplos)	Soy lo suficientemente buena y puedo hacerlo.

3. CREA LAS CREENCIAS POSITIVAS POR LAS QUE QUIERAS QUE SE RIJA TU VIDA.

Aquí tienes 44 propuestas de afirmaciones a utilizar para cambiar tus creencias negativas o crear creencias positivas. Escoge la/s que más resuenen contigo y repítela/s y repítela/s y repítela/s. Grábatelas todas en un audio.

1. Soy lo suficientemente buena.
2. Estoy lista para recibir todo el éxito que me merezco.
3. Me perdono y aprendo de mis errores.
4. Me valoro y me aprecio sobre todas las cosas.
5. Estoy creciendo todos los días.
6. Consigo todo lo que me propongo.
7. Me merezco ser amada.
8. Respeto mis propios límites.
9. Soy una obra de arte.
10. Mis palabras inspiran y elevan.

11. Me permito ser feliz en cualquier circunstancia y disfruto al máximo.
12. Estoy dispuesta a ser más confiada y segura en la incertidumbre.
13. Hoy dejo que mi luz brille.
14. La abundancia me rodea. Hoy reclamo mi parte.
15. Me merezco triunfar con mi emprendimiento.
16. Me abro a recibir la infinita abundancia que producen mis ideas.
17. Genero riqueza económica con todo lo que hago.
18. Sé cuál es mi valor y todo lo que aporte por eso me merezco poner un precio digno a mis servicios/bienes.
19. Ahora estoy abierta a recibir todo lo bueno que la vida quiere darme.
20. Libero todos los sentimientos de carencia, angustia y limitaciones y acepto con alegría el amor, la abundancia y riqueza.
21. Sé cuál es mi valor y todo lo que aporte, por eso me merezco poner un
22. precio digno a mis servicios.
23. Soy digna de amor.
24. Hoy, yo me elijo a mí.
25. Amo a la mujer en la que me he convertido.
26. Estoy a salvo.
27. Me quiero mucho. Todo está bien conmigo.
28. El amor fluye desde mi interior.
29. Soy bella por dentro y por fuera.
30. Abrazo mi individualidad única.
31. Merezco la felicidad.
32. Dejo ir el diálogo interno negativo.
33. Estoy completa.
34. Todo lo que necesito está dentro de mí.
35. Yo tengo el control de mi felicidad
36. Soy capaz de alcanzar todas mis metas
37. Me acepto incondicionalmente
38. Prometo quererme siempre pase lo que pase.
39. Amarme a mí misma es algo fácil y natural.
40. Soy fuerte y resistente.
41. Dejo ir mi pasado y vivo en el presente.
42. Estoy creciendo todos los días.
43. Estoy abierta a recibir amor.
44. Puedo lograr cualquier cosa que me proponga en esta vida.

Hemos terminado.