

Bienvenidas al curso intensivo

- + VENTAS
- + CLIENTAS EN TU
EMPRENDIMIENTO EN SUIZA

¿QUIÉN SOY?

COACHING?  YES, PLEASE



@coaching_yes_please



FEMprendiendo



¿QUIÉN SOIS VOSOTRAS?



- ¿De qué es vuestro emprendimiento, a quién os dirigís?
- ¿En qué punto estáis?
- ¿Disponibilidad y "prisa"?

OBJETIVO DE ESTE CURSO INTENSIVO DE 5 MESES...

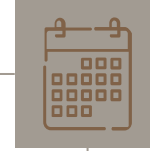
Aprendáis a atraer a más clientes a vuestro emprendimiento y aumentar vuestra facturación utilizando contenido orgánico de venta y publicidad en Instagram y Facebook, sin necesidad de hacer grandes inversiones ni tener una gran audiencia.



MENTALIDAD



ESTRATEGIA



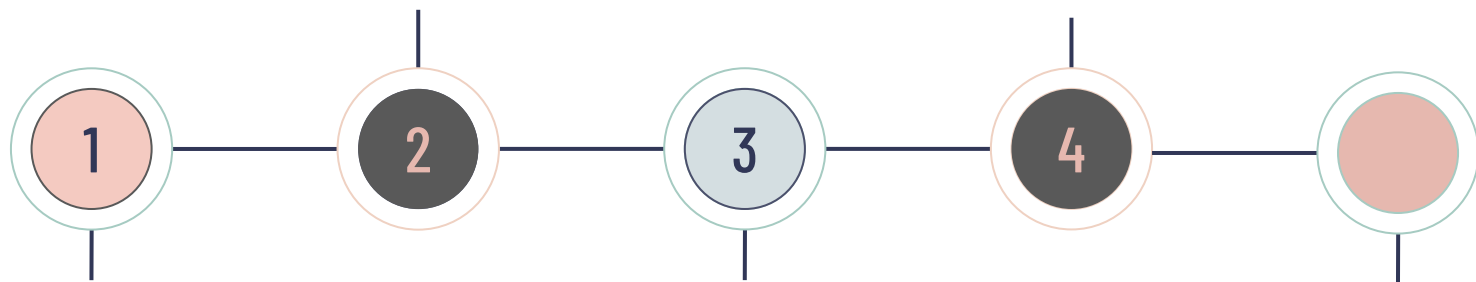
IMPLEMENTACIÓN

4 BLOQUES DE TEMARIO

Todo sobre precios y productos

Diseña lo que tu cliente realmente necesita

Publicidad en Facebook e Instagram



Mentalidad

Para superar las barreras mentales que amenazan tu éxito, como emprendedora

Contenido Orgánico de venta

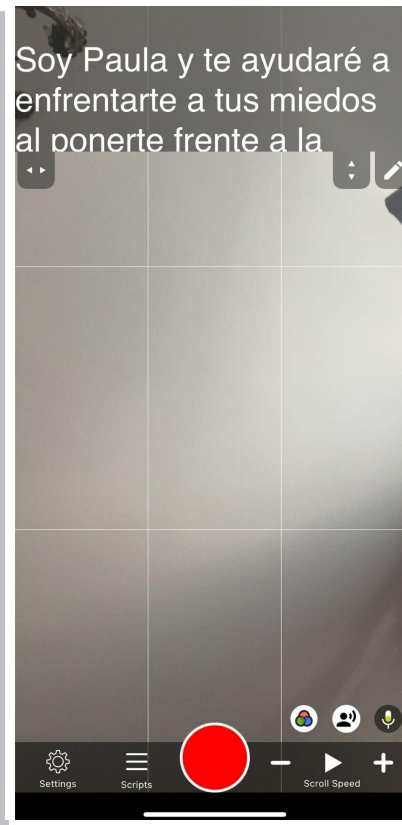
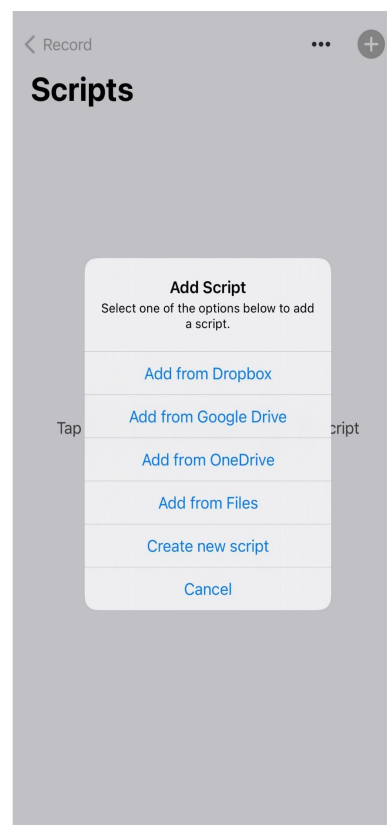
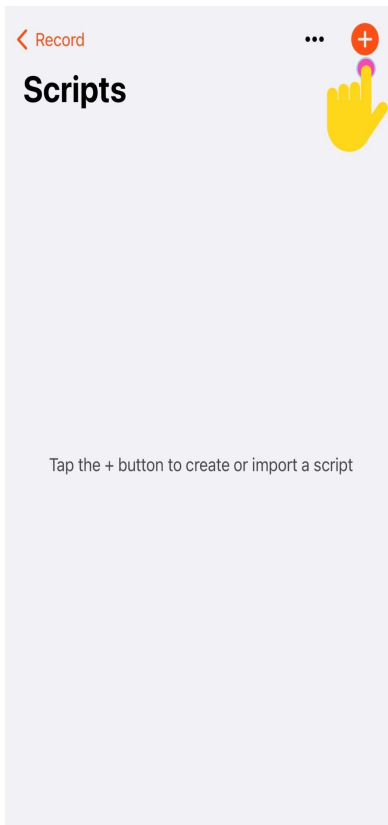
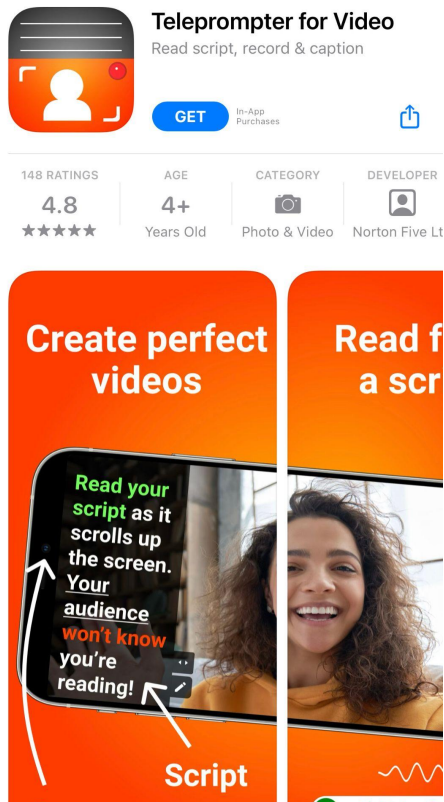
Para atraer a clientas e impulsar tu facturación

Bonus: Contenido extra de Expertos



¿Qué aplicaciones os recomiendo usar en sus versiones de pago?

- ChatGPT
- Canva (Creación de carruseles y contenido estático)
- CapCut (edición de vídeo)
- Vlo (edición de vídeo)
- Teleprompter



Teleprompter for Video
Read script, record & caption

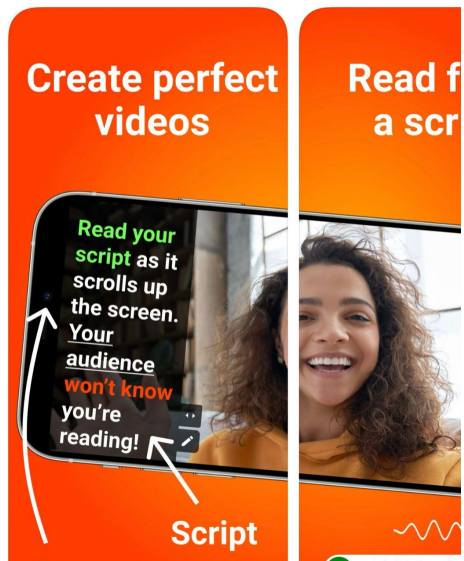
GET In-App Purchases

148 RATINGS
4.8
★★★★★

AGE
4+
Years Old

CATEGORY
Photo & Video

DEVELOPER
Norton Five Lt



VLLO

VLLO - Intuitive Video Editor
BGM, Effect, Filter on videos

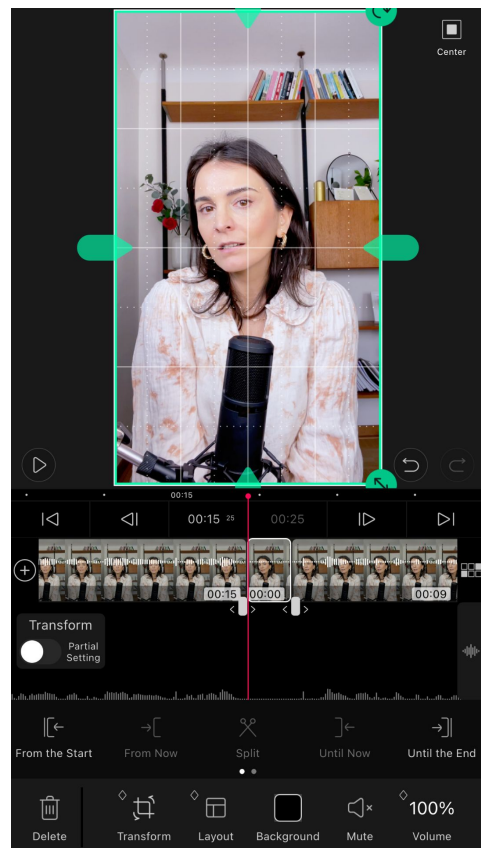
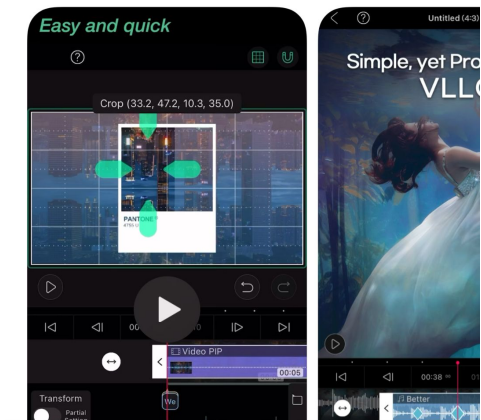
GET In-App Purchases

441 RATINGS
4.7
★★★★★

AGE
4+
Years Old

CATEGORY
Photo & Video

DEVELOPER
vimosoft

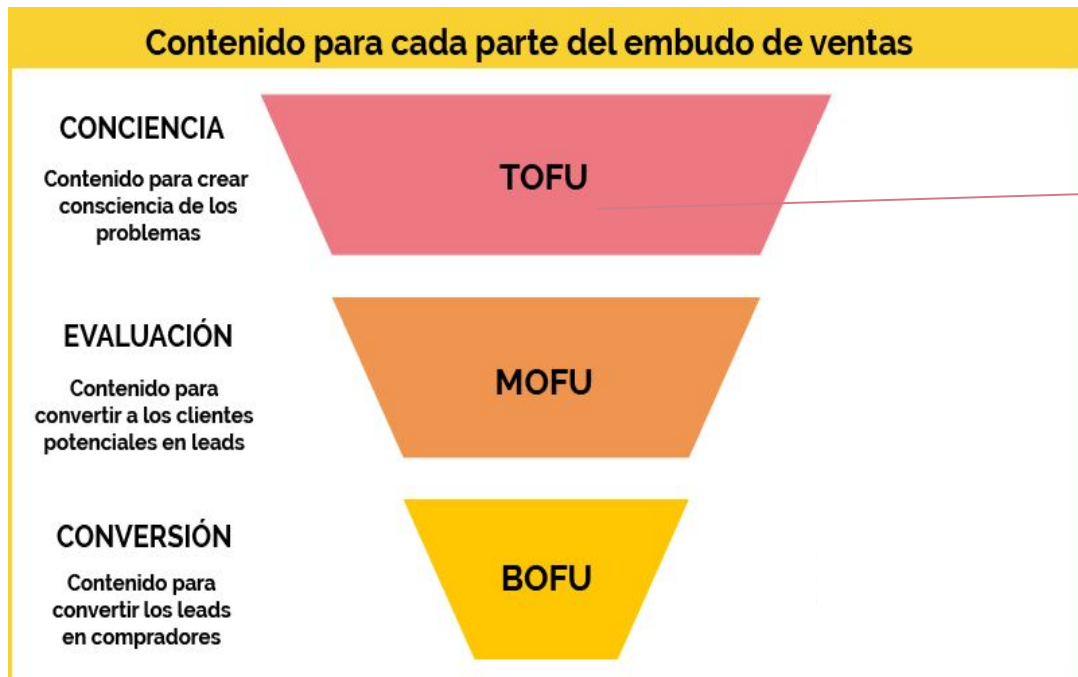




Material que te recomiendo tener para crear contenido

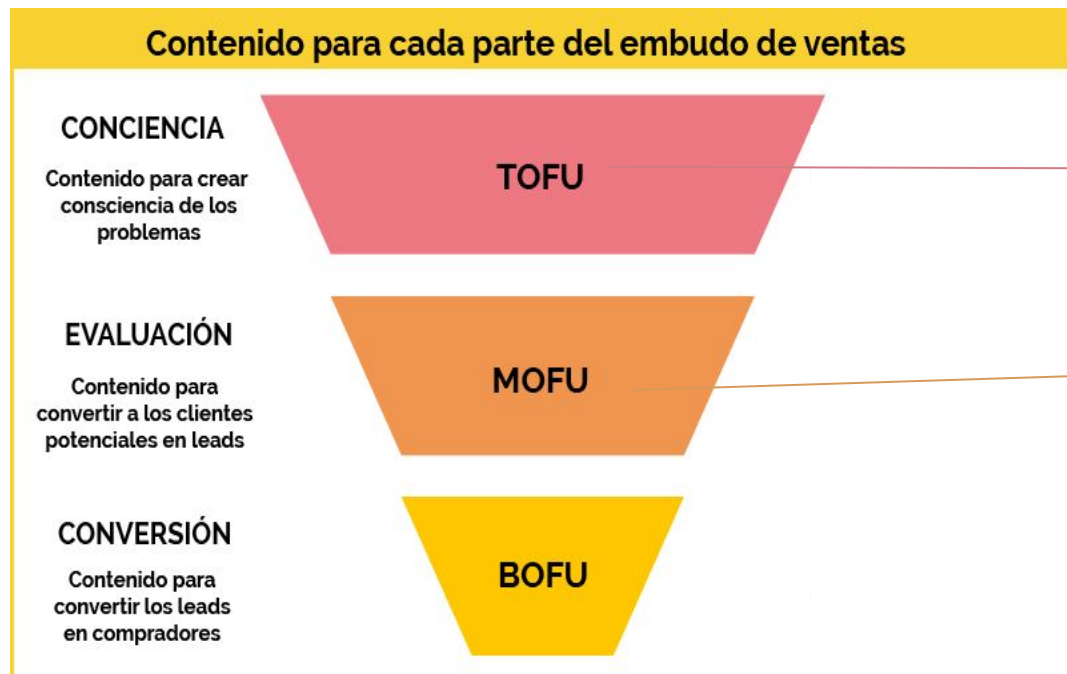
- La cámara del móvil
- Trípode
- Luces
- Micro
- Fondo que esté alineado con tu marca y con lo que quieres transmitir
- Cojines para amortiguar el eco

¿Cómo organizo mi contenido?



Vídeos cortos: tendencias, motivacionales, divertidos, inspiradores, detrás de escena, frases motivaciones. No venta.

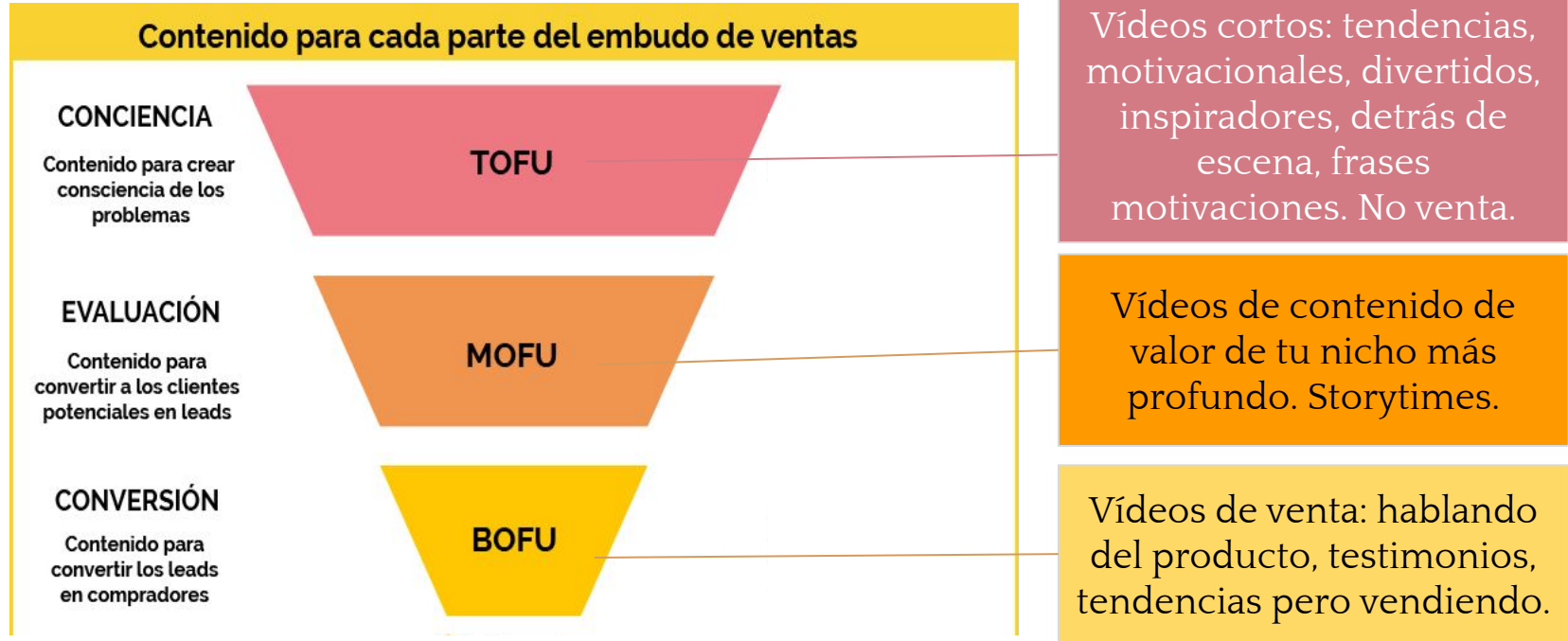
¿Cómo organizo mi contenido?



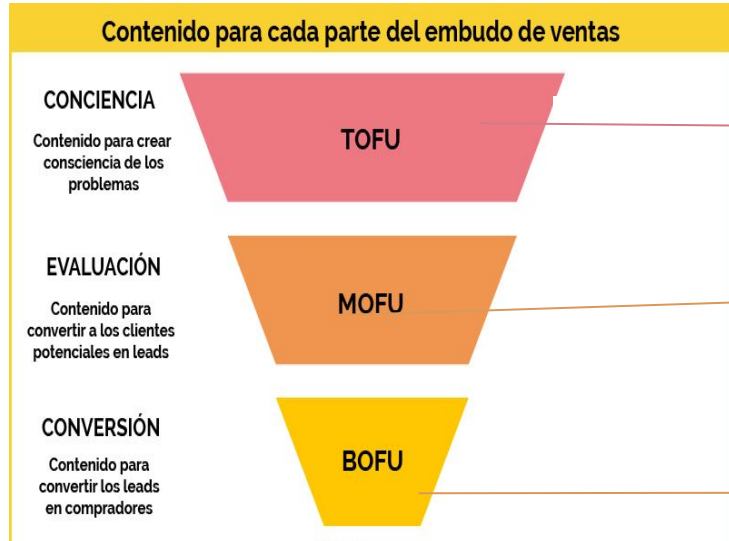
Vídeos cortos: tendencias, motivacionales, divertidos, inspiradores, detrás de escena, frases motivaciones. No venta.

Vídeos de contenido de valor de tu nicho más profundo. Storytimes.

¿Cómo organizo mi contenido?



¿Cómo organizo mi contenido?



Vídeos cortos: tendencias, motivacionales, divertidos, inspiradores, detrás de escena, frases motivaciones. No venta.

- Vídeos de "hoy te lo dice"
- Frasas motivacionales cambiado el color de fondo.
- Vídeos de tendencia y pop culture

Vídeos de contenido de valor más profundo. Storytimes.

- Vídeos de respuestas.
- Vídeos de tips.
- Vídeos de storytime.

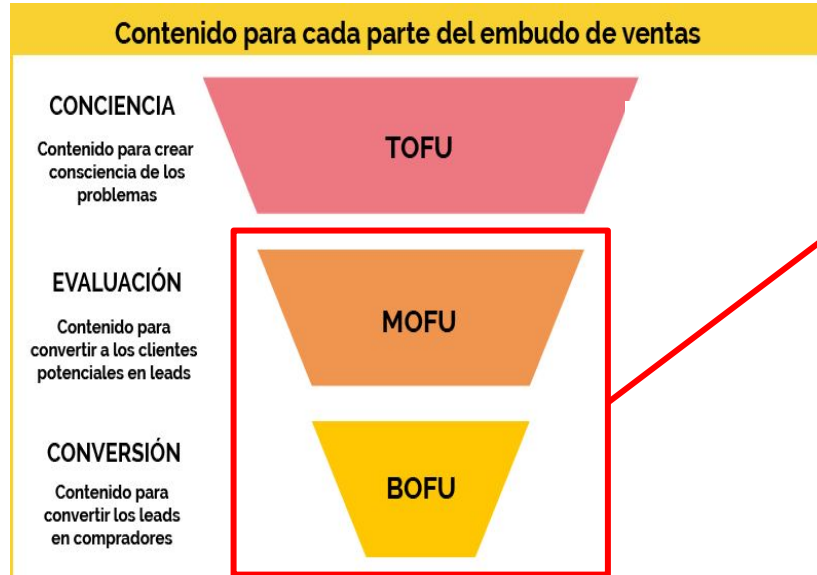
Vídeos de venta: hablando del producto, testimonios, tendencias pero vendiendo.

-Vídeos de venta: hablando del producto, testimonios, tendencias pero vendiendo.

¿De dónde saco los pilares y las ideas
de contenido?

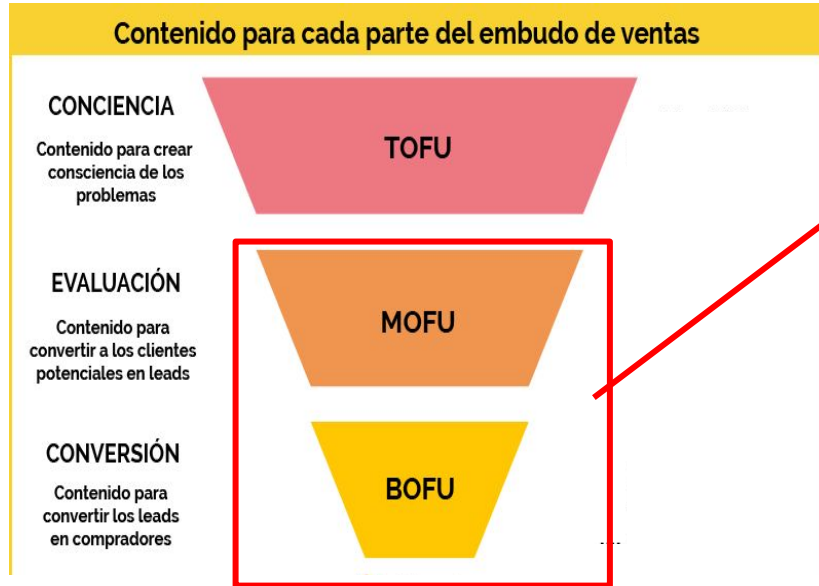


¿Cómo organizo mi contenido?



OJO COHERENCIA!!!

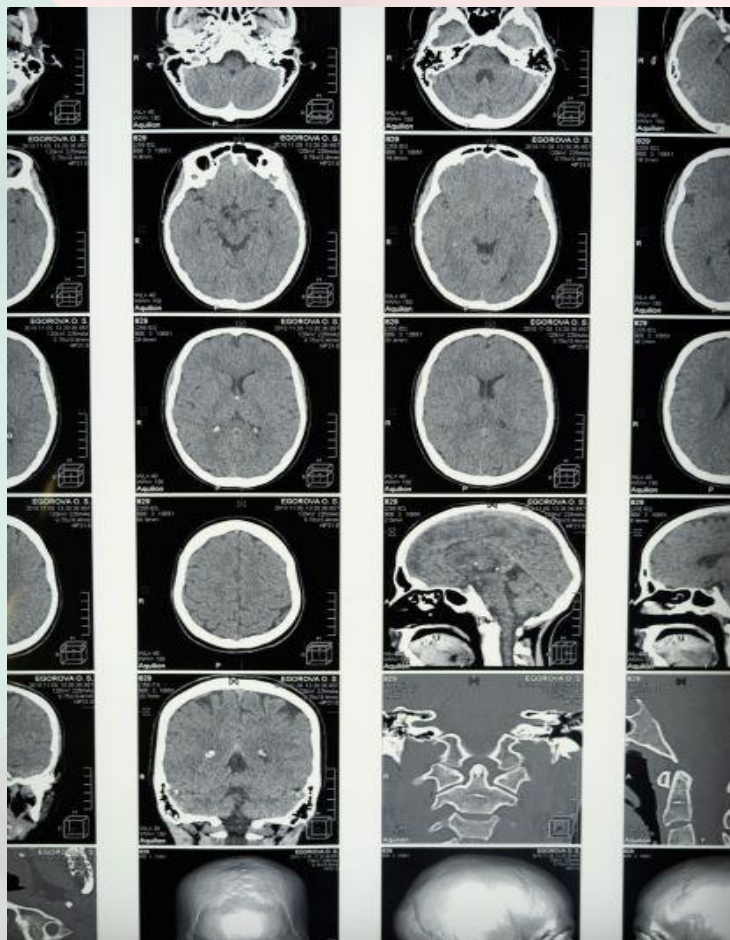
¿Cómo organizo mi contenido?



OJO COHERENCIA!!!

Contenido Gratuito:
¿Qué? Y ¿Para qué?

Contenido de Pago:
¿Cómo?



PUNTO DE PARTIDA SABER CÓMO FUNCIONA NUESTRA MENTE



YA QUE...

- Solo se puede gestionar lo que se sabe cómo funciona.
- Necesitamos encontrar los patrones mentales que han estado dominando tu vida.
- Porque probablemente te hayan estado saboteando y no te hayan permitido vivir la vida que siempre has deseado.

LA MENTE HUMANA



LA MENTE HUMANA



LA MENTE HUMANA

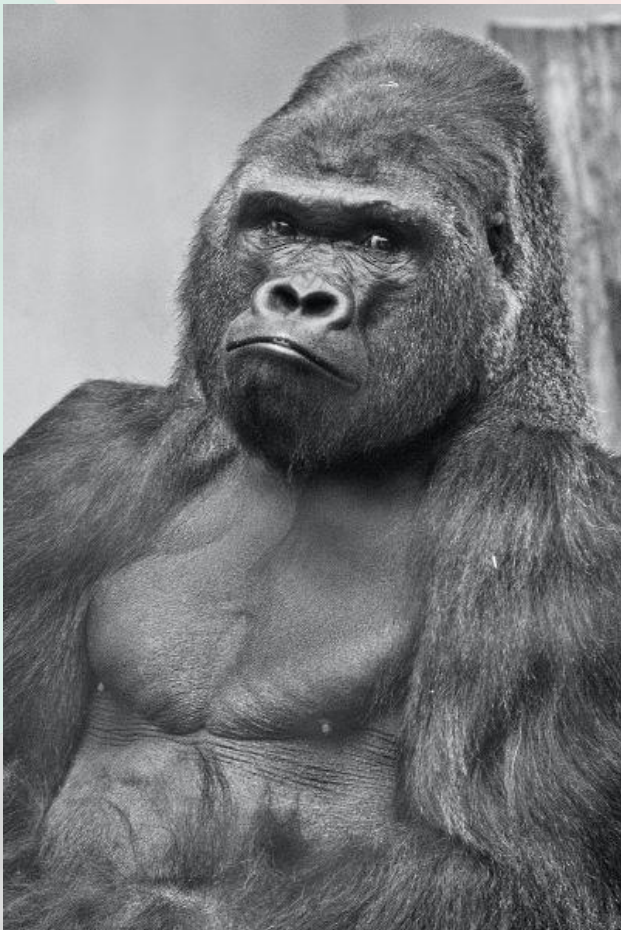


LA MENTE HUMANA



LA MENTE HUMANA





MENTE INCONSCIENTE

- ▲ Es la parte que hemos conservado de la **evolución de animal a humano**.
- ▲ En ella se incluyen **destrezas** que compartimos con otros animales.
- ▲ **Nacemos preparados** para percibir el mundo que nos rodea, reconocer objetos, orientar la atención y sobre todo con el instinto de supervivencia.

8 ASPECTOS DE LA MENTE INCONSCIENTE

01

Su objetivo

Es mantenernos a salvo, no nuestra felicidad.

03

Trabaja en bucle

Tenemos de entre 50.000 a 70.000 pensamientos al día. El 90% son los mismos pensamientos de ayer.

02

Funciona en automático

Pensar requiere de mucha energía de nuestro cuerpo, alrededor de un 20%. Necesita patrones establecidos.

04

Tiende a la negatividad

El 85% de esos pensamientos son negativos.

8 ASPECTOS DE LA MENTE INCONSCIENTE

05 Lo ve y lo absorbe todo. Desde que somos niños.



8 ASPECTOS DE LA MENTE INCONSCIENTE

06

No se cuestiona nada de lo que pensamos. Se lo cree todo. No tiene filtro.





CUANDO SOMOS PEQUEÑOS SE LO CREE TODO

Creemos a nuestros padres cuando nos dicen que un señor con un traje rojo va a bajar por la chimenea a traernos regalos a todos los niños del planeta, en la misma noche.

8 ASPECTOS DE LA MENTE INCONSCIENTE

07

Le encanta la familiaridad. Odia lo desconocido, porque puede ser peligroso para nuestra supervivencia.



8 ASPECTOS DE LA MENTE INCONSCIENTE

08

No descansa nunca, no se desconecta cuando dormimos.



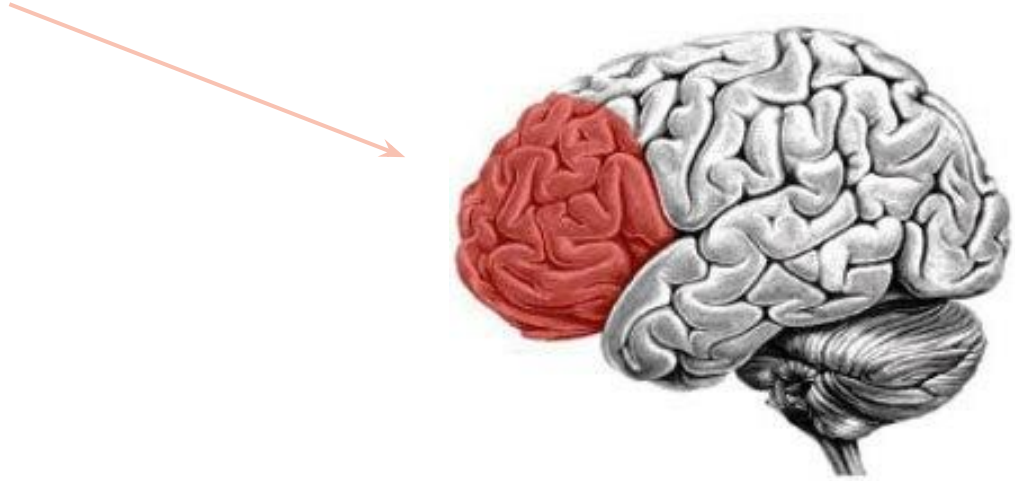


MENTE INCONSCIENTE

Es como una habitación secreta que contiene todas nuestras creencias, recuerdos y programas mentales antiguos.

MENTE CONSCIENTE

LA CORTEZA PREFRONTAL





C.E.O. DE NUESTRA MENTE

Es la parte responsable del **pensamiento complejo**.

Deducimos, juzgamos, analizamos, criticamos, con la que recordamos dónde hemos puesto las llaves...

Pero sobre todo es la parte con la que **tomamos decisiones**.

4 ASPECTOS DE LA MENTE CONSCIENTE

01

No se desarrolla
plenamente hasta pasada
la adolescencia

Es la parte del cerebro
que más tarda en
desarrollarse

03

Es el encargado de
nuestro autocontrol

Regula/gestiona y frena
los impulsos de la mente
inconsciente

02

Se desconecta
por las noches

Cuando dormimos

04

Su uso requiere
atención y esfuerzo

Frente a ir en automático
como hace la mente
inconsciente



TOMAMOS DECISIONES

5%



EJEMPLO

Consciente: decidimos con la parte consciente ir al gimnasio.

Inconsciente: Ir al gimnasio es sufrir.

Te recordará las agujetas que tuviste la última vez que fuiste o la vergüenza que pasaste al no estar en forma y ver que hasta la señora de 70 años estiraba más que tú...

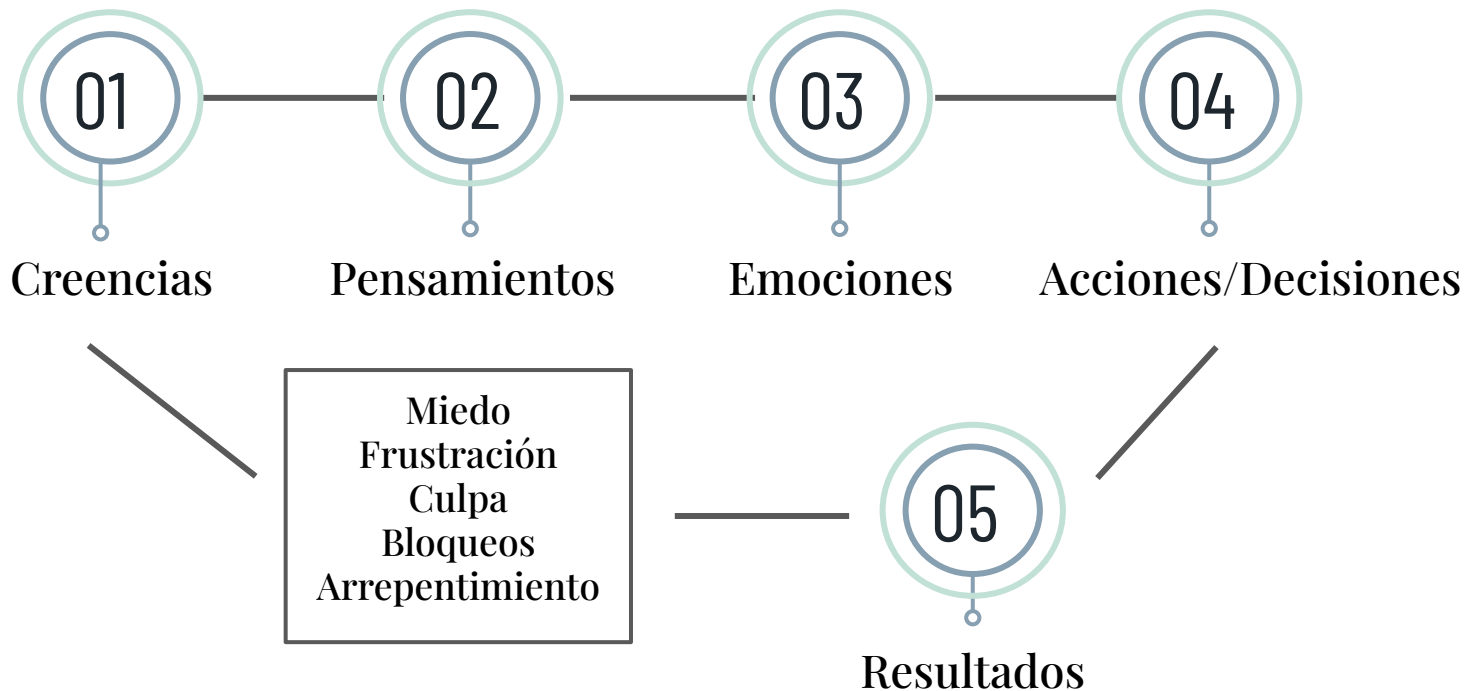


¿POR QUÉ NOS HACE ESO?

EJEMPLO: *Dudo de si grabar un vídeo hablando a cámara o no*

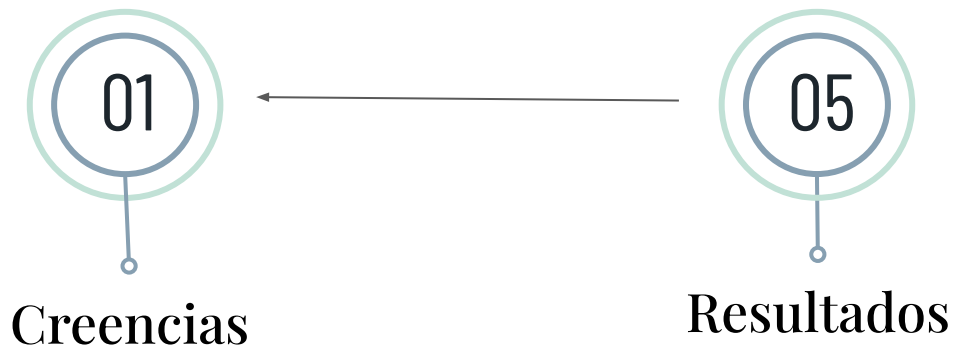


POR QUÉ CONSEGUIMOS LOS RESULTADOS **NEGATIVOS** QUE CONSEGUIMOS

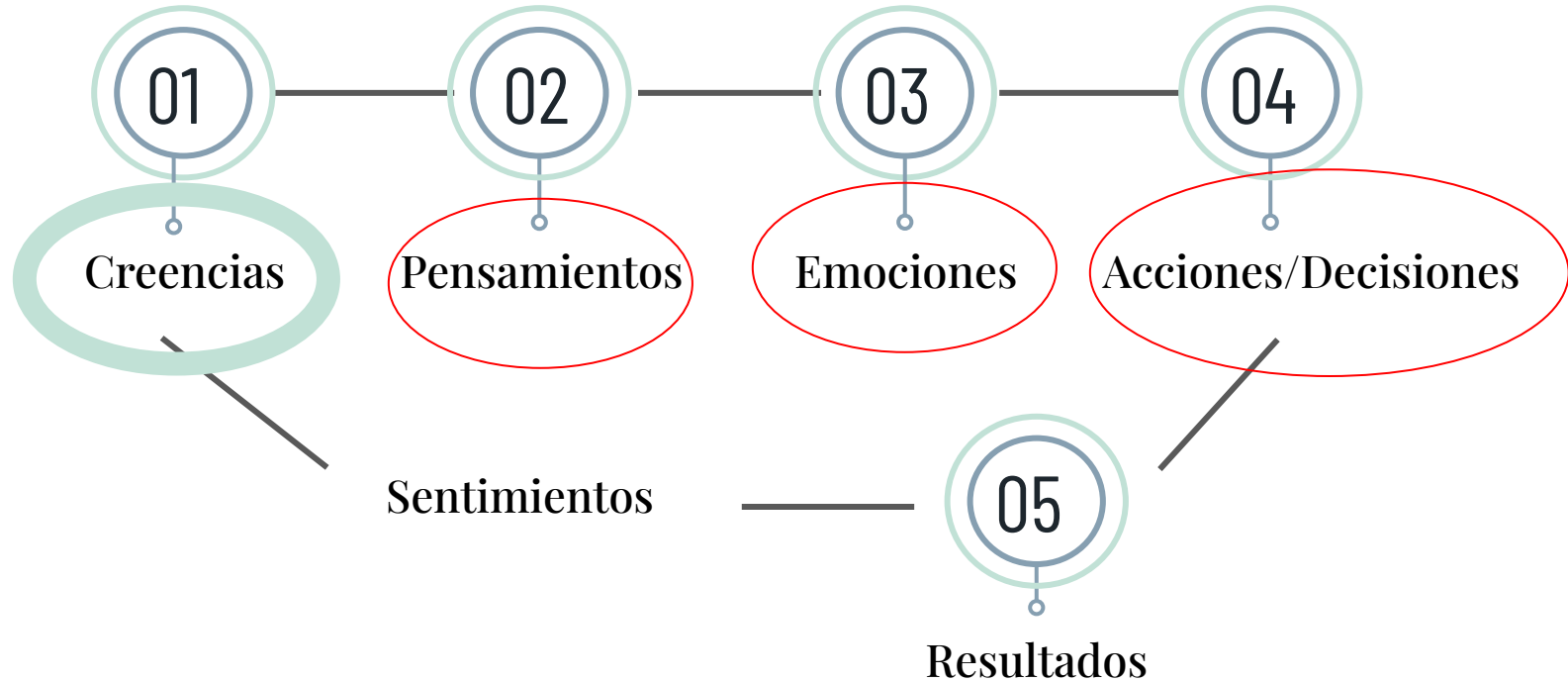


CONCLUSIÓN

Si no estás obteniendo los resultados que deseas, es porque tienes ciertas creencias que hay que revisar para cambiar esos resultados.

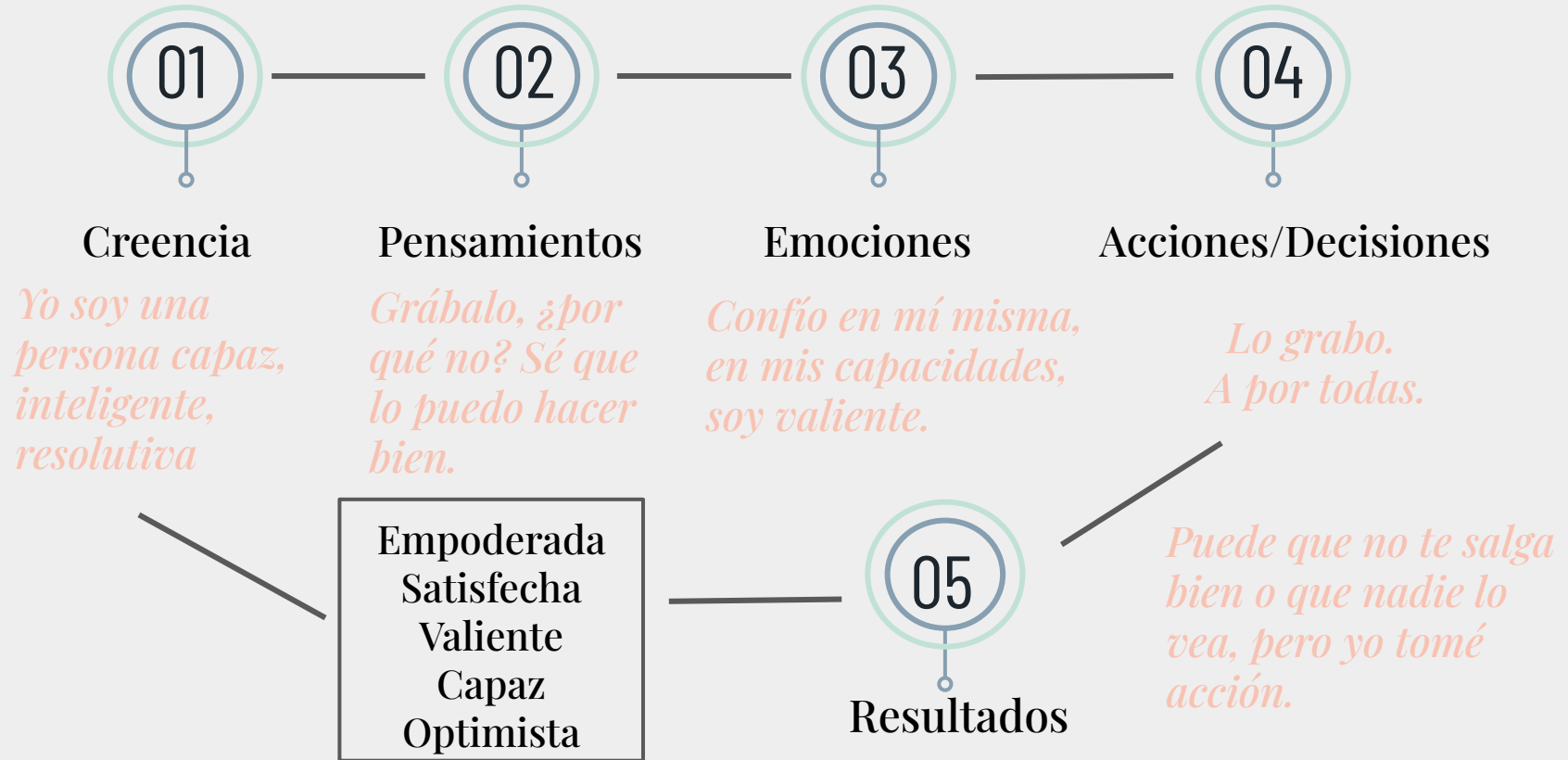


ASÍ ES CÓMO FUNCIONA NUESTRAS DOS MENTES **CONJUNTAMENTE**



Mismo ejemplo con creencias positivas

“Dudo de si grabar un vídeo hablando a cámara o no”





¿QUÉ SON LAS CREENCIAS?

Son los **puntos de vista** o la **opinión** que tenemos sobre nosotros mismos, los demás y el mundo en su conjunto.

Determinan cómo pensamos que son las cosas y cómo se supone que deben ser.

De hecho, cómo vemos el mundo está determinado por lo que hemos decidido creer de él.



Nuestras creencias controlan
nuestra percepción.

NO SOMOS OBJETIVOS

Vemos la realidad a través
de nuestra percepción y
hacemos más fuertes las
creencias.

SON TUS LENTES

VEMOS LAS COSAS NO
COMO SON, SINO COMO
SOMOS





CREAN REALIDADES

Tu realidad de hoy en día es la consecuencia directa de las creencias que has tenido durante toda tu vida, empezando por la infancia.

La mayoría de nuestras creencias se han formado de entre nuestros 3 a 7 años. Nos las han sido impuestas, estamos condicionados.

CREENCIAS

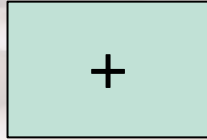




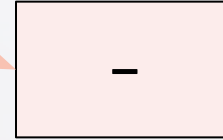
EL PODER DE LA REPETICIÓN

Al final te lo acabas creyendo, te crees que no puedes, que no eres suficientemente buena, así que te rindes a la insistencia

EDUCACIÓN CON MENSAJES



De confianza, de decisión,
de valentía, de alta
autoestima...



De inseguridad, dudas,
miedos, baja
autoestima...

CRECEN ADULTOS CON DIFERENTES
PERSPECTIVAS ANTE LA VIDA

4 PATRONES DE EDUCACIÓN CON MENSAJES NEGATIVOS

ADULTOS

- ▲ A los que todo les da miedo. Miedosos
- ▲ Con la creencia de no ser lo suficientemente buenos
- ▲ Tengo que ser una niña buena

DE PADRES

- ▲ Hiper-protectores
- ▲ Muy exigentes
- ▲ Amor a cambio de que hagas lo que yo diga

NO RENCOR

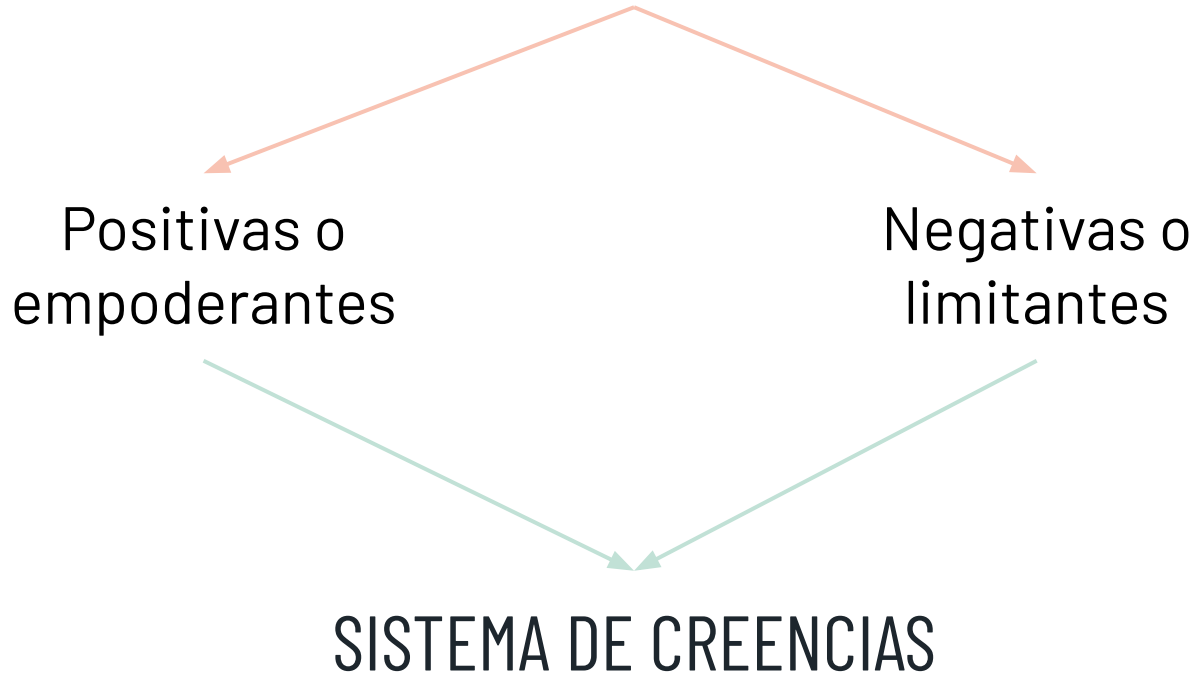
Tus padres lo hicieron lo mejor que pudieron con la información y el conocimiento que tenían. Como mejor sabían.



ELLOS TAN SOLO PUDIERON REPLICAR LA INFANCIA
QUE TUVIERON...



TIPOS DE CREENCIAS





POSITIVAS

Creencias que generan o provocan conductas que nos llevan a dónde queremos llegar, o nos conducen a un objetivo deseado.

NEGATIVAS

Creencias que nos bloquean y nos impiden alcanzar y ser todo lo que queramos en la vida

ES ESA VOZ QUE CONSTANTEMENTE TE DICE
QUE NO PUEDES HACER, SER O TENER ALGO

A person is shown from the chest up, holding their right hand up with the palm facing forward in a 'stop' gesture. The background is a soft, out-of-focus grey. Overlaid on the person's hand is a white rectangular box containing the word 'AUTOSABOTAJE' in a bold, orange, sans-serif font.

AUTOSABOTAJE

ORIGEN DE LAS CREENCIAS





CREENCIAS NEGATIVAS NO EN LA INFANCIA



TE HAYAN ECHADO DEL
TRABAJO

TE HAYAN SIDO INFIEL

EJEMPLOS DE CREENCIAS LIMITANTES



Sobre ti como persona:

No soy lo suficientemente buena

Soy demasiado mayor, muy gordo/delgado...

Soy una cobarde, soy torpe, no soy muy lista, soy una vaga...

No puedo, no consigo, no soy capaz...

Es demasiado tarde para cambiar ahora...

No me lo merezco

Solo me pasan cosas malas, ¿por qué siempre a mí?

NO SON HECHOS OBJETIVOS Y, POR LO
TANTO, PUEDEN CAMBIARSE



EN UNO DE MIS
TALLERES
Esto es horrible...



SUELE HABER 2 o 3
CREENCIAS DOMINANTES
EN NUESTRA VIDA

EN MI CASO

"No lo hagas, no te compliques la vida, busca algo más sencillo, si total, te acabas cansando de todo."



Identifica cuándo
todo esto se te
activa



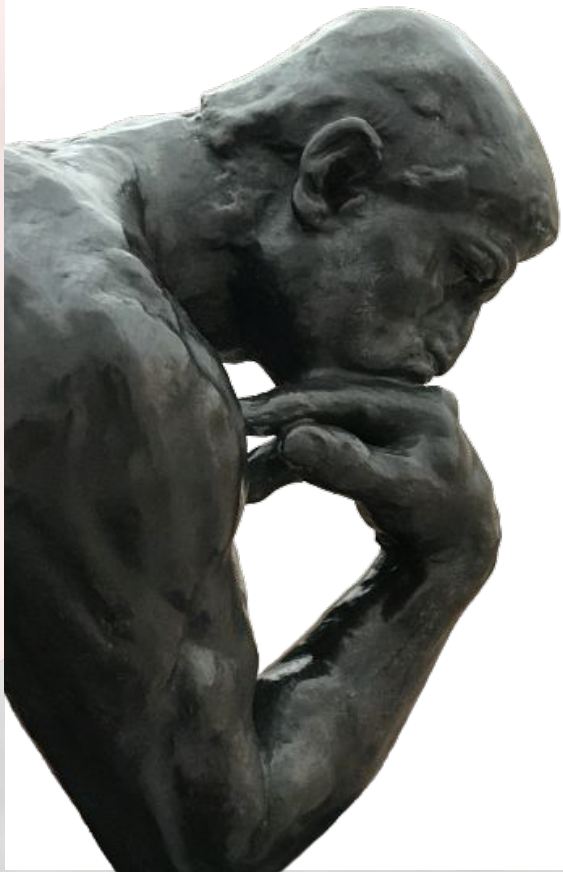


Puede que provengan de tu padre o de tu madre, pero **ahora las tienes tú, son tu responsabilidad.**

Tú y solo tú las puedes cambiar.

TÚ ERES LA
RESPONSABLE DE
TU VIDA





TÉCNICA ATRAPA, CUESTIONA Y CAMBIA Tus Creencias Limitantes



Pasos para cambiar una creencia limitante/negativa

1. Atrapa

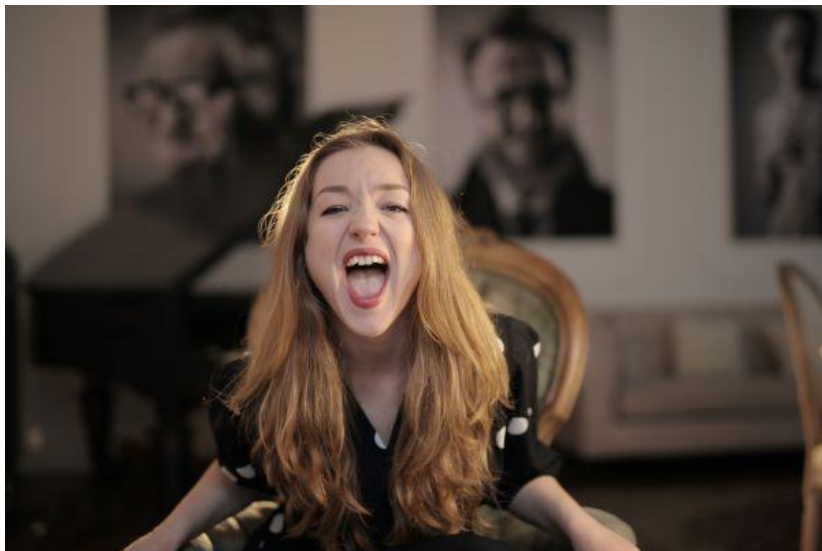
No podemos cambiar
nada de lo que no
somos conscientes.



¿CÓMO SE ATRAPAN O IDENTIFICAN?

- Escuchando tu diálogo interno: ¿Es positivo o negativo? ¿Qué te dices cada vez que quieres tomar una decisión?
- Pensando en las frases que más te repetían de pequeña. Haz memoria.
- Puedes llamar a tu padre, tu madre o la persona que más te ha influenciado en tu infancia. Probablemente, te volverán a repetir las mismas frases.

ADVERTENCIA



Puede que llores, te enfades, por qué me han tocado estos padres...

Cuánto menos amor hayamos recibido en nuestra infancia o hayamos percibido poco amor así vamos a sentirnos de limitados en la vida.

CUADERNO DE TRABAJO

7. ATRAPA, CUESTIONA Y CAMBIA todas tus creencias limitantes que provocan que no estés consiguiendo lo que quieres en esas áreas.

Atrapa	Cuestiona	Cambia
No puedo hacer (X)		

Pasos para cambiar una
creencia limitante/negativa

2. Cuestiona

¿Son realmente ciertas?
Busca pruebas de lo
contrario.



¿CÓMO SE CUESTIONAN?

▲ CON PRUEBAS QUE NIEGUEN
ESA CREENCIA.

A TU MENTE INCONSCIENTE
SOLO LA VAS A GOBERNAR
CON PRUEBAS: CON HECHOS
QUE SON CIERTOS, NO
SUBJETIVOS.



¿DÓNDE LAS PODEMOS ENCONTRAR?



- ▶ Buscando en tu pasado experiencias similares que sí superaste.
- ▶ Datos, estadísticas, ChatGPT, redes...
- ▶ Si no has superado antes una experiencia similar. ¿Otros han podido? Busca cómo lo han hecho.
- ▶ ¿Si tienes pruebas de que esas creencias son verdad? "A partir de ahora elijo ser de otra manera"

CUADERNO DE TRABAJO

6. 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.)

CUADERNO DE TRABAJO

7. ATRAPA, CUESTIONA Y CAMBIA todas tus creencias limitantes que provocan que no estés consiguiendo lo que quieres en esas áreas.

Atrapa	Cuestiona	Cambia
No puedo hacer (X)		

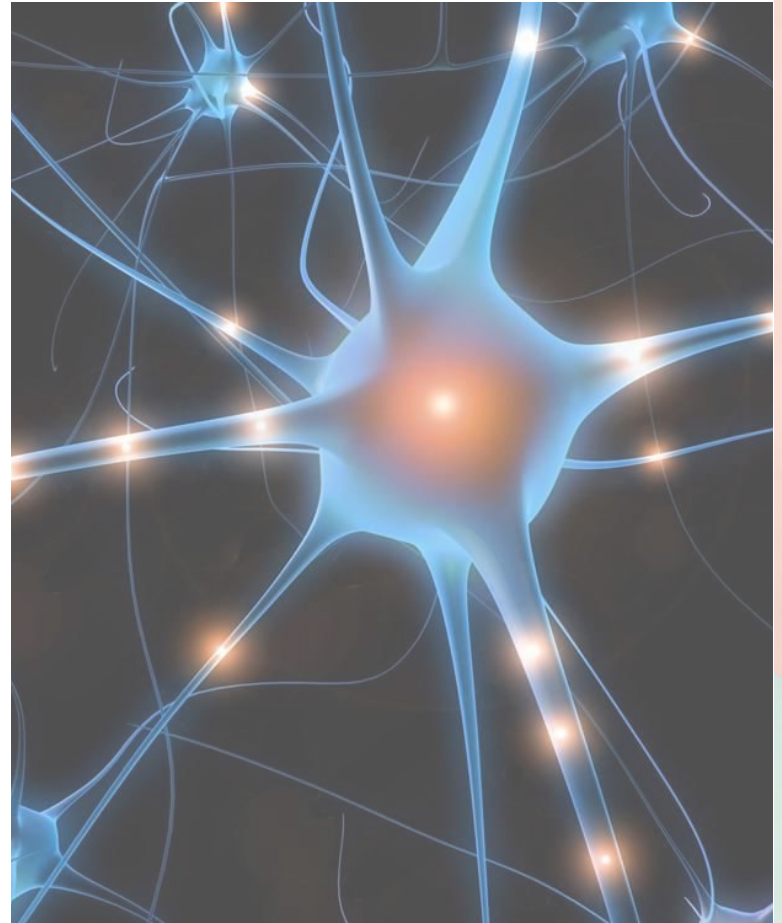


Pasos para cambiar una
creencia limitante/negativa

3. Sustituye

Pasos para cambiar una
creencia limitante/negativa

SUSTITUIR
NO ELIMINAR





Pasos para cambiar una
creencia limitante/negativa

3. Sustituye

Afirmación positiva y
en sentido contrario de la
creencia/pensamiento
limitante

CUADERNO DE TRABAJO

7. ATRAPA, CUESTIONA Y CAMBIA todas tus creencias limitantes que provocan que no estés consiguiendo lo que quieres en esas áreas.

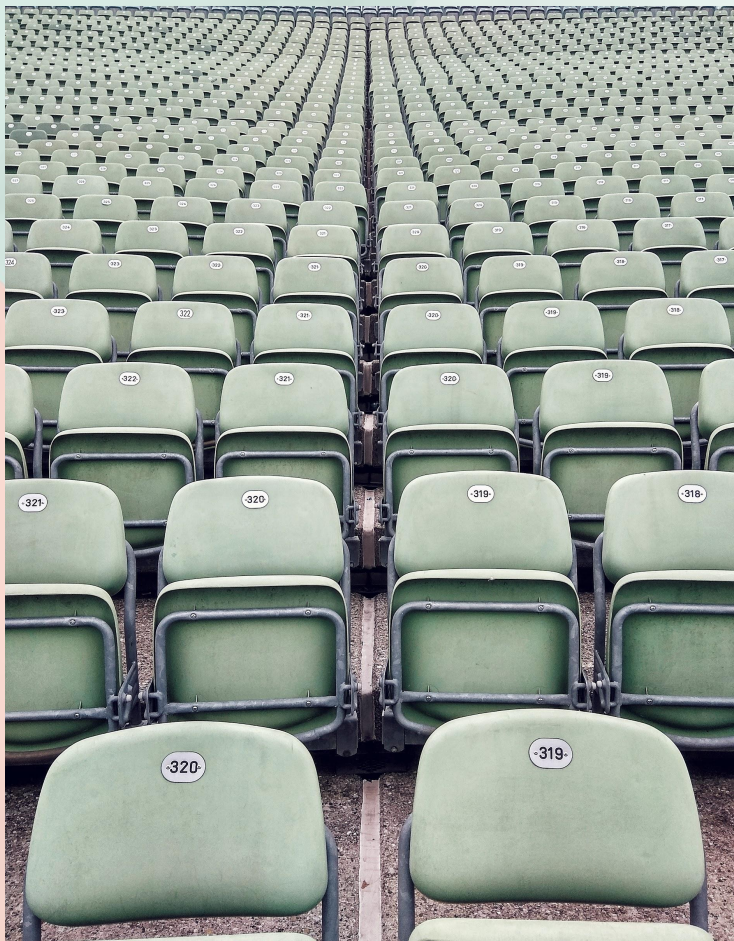
Atrapa	Cuestiona	Cambia
No puedo hacer (X)	No es verdad porque en mi vida ya he pasado por situaciones así (escribir aquí los ejemplos)	Soy lo suficientemente buena y puedo hacerlo.



Pasos para cambiar una
creencia limitante/negativa

4. REPITE

La afirmación positiva cada vez
que tengas pensamientos
negativos recurrentes



UTILICEMOS EL
PODER DE LA REPETICIÓN A
NUESTRO FAVOR...



Soy lo
suficientemente
buena

MÁS EJEMPLOS

ATRAPA	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.	Mi opinión es importante.

MÁS EJEMPLOS

ATRAPA	CUESTIONA	CAMBIA
El dinero solo trae problemas y discusiones.	En mi familia ha pasado, pero no tiene por qué ser siempre así. 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.
En mi sector está todo dicho, yo no tengo nada que aportar.	No es verdad, yo puedo contar mi historia, mi punto de vista, mi paso a paso. Eso no lo puedo contar nadie más.	Yo tengo mucho que aportar.

MÁS EJEMPLOS

30. PROPUESTAS

1. Soy lo suficientemente buena.
2. Soy digna de amor.
3. Respeto mis propios límites.
4. Hoy, yo me elijo a mí.
5. Amo a la mujer en la que me he convertido.
6. Estoy a salvo.
7. Me merezco ser amada.
8. Me quiero mucho. Todo está bien conmigo.
9. El amor fluye desde mi interior.
10. Soy bella por dentro y por fuera.
11. Abrazo mi individualidad única.
12. Merezco la felicidad.
13. Dejo ir el diálogo interno negativo.
14. Estoy completa.
15. Todo lo que necesito está dentro de mí.
16. Yo tengo el control de mi felicidad
17. Soy capaz de alcanzar todas mis metas
18. Me acepto incondicionalmente
19. Hoy dejo que mi luz brille
20. Prometo quererme siempre pase lo que pase.
21. Amarme a mí misma es algo fácil y natural.
22. Soy fuerte y resistente.
23. Estoy lista para recibir todo el éxito que me merezco.
24. Dejo ir mi pasado y vivo en el presente.
25. Estoy creciendo todos los días.
26. Me perdono y aprendo de mis errores.
27. Soy una obra de arte.
28. Me valoro y me aprecio sobre todas las cosas.
29. Estoy abierta a recibir amor.
30. Puedo lograr cualquier cosa que me proponga en esta vida.



Creencias que necesité crearme para emprender en Suiza

- ▲ Es posible para mí emprender y vivir de mi sueño.
- ▲ Suiza es uno de los países más ricos del mundo, aprovechémoslo.
- ▲ Si algo se me pasa por la cabeza es porque es posible para mí.
- ▲ No te rindas aunque no te salga a la primera.
- ▲ Piensa en muy grande, cada día



SÉ PACIENTE SE
NECESITAN SOBRE 3 O 4
MESES.

Te has pasado una vida
criticándote, esto lleva su
tiempo.



TENDRÁS QUE ADQUIRIR
LAS CAPACIDADES QUE TE
PERMITAN ACCEDER A ESA
NUEVA REALIDAD



LA TÉCNICA PARA CAMBIAR CREENCIAS NEGATIVAS

@coaching_yes_please

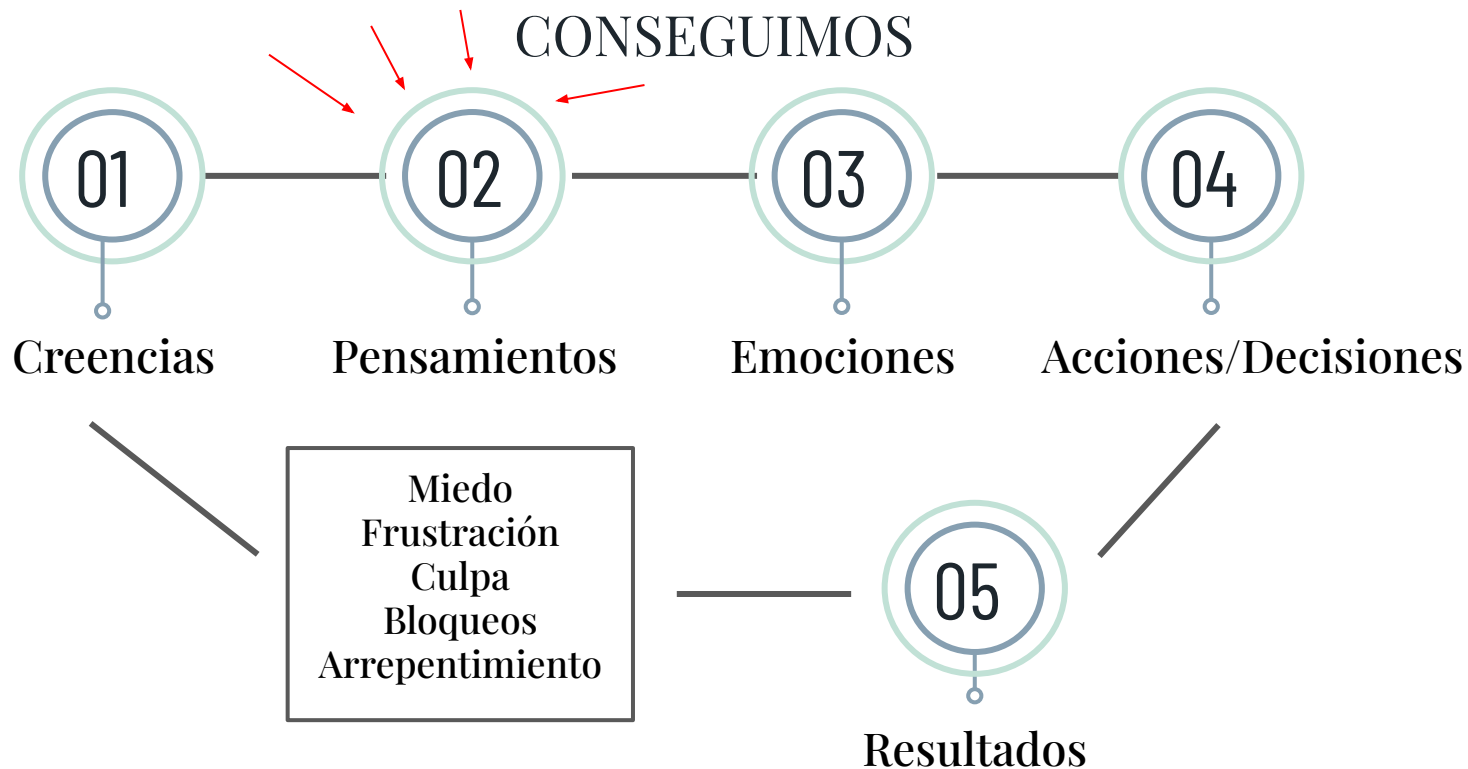
- ▲ IDENTIFICANDO LAS CREENCIAS
- ▲ BUSCANDO PRUEBAS EN CONTRARIO
- ▲ DÁNDOLE LA VUELTA A LA CREENCIA CON UNA AFIRMACIÓN POSITIVA

1 VEZ

- ▲ REPETIR, REPETIR Y REPETIR

@coaching_yes_please

POR QUÉ CONSEGUIMOS LOS RESULTADOS **NEGATIVOS** QUE CONSEGUIMOS





NO te sientas mal o
que pienses que eres
débil por tener
pensamientos que no
"deberías" tener.



¿Qué tono tenemos que emplear con nuestra mente para que nos haga caso?

- ◀ Importa y marca toda la diferencia en la efectividad de estas técnicas

TONO CON EL QUE
TE EDUCARON





MI CASO, tono exigente

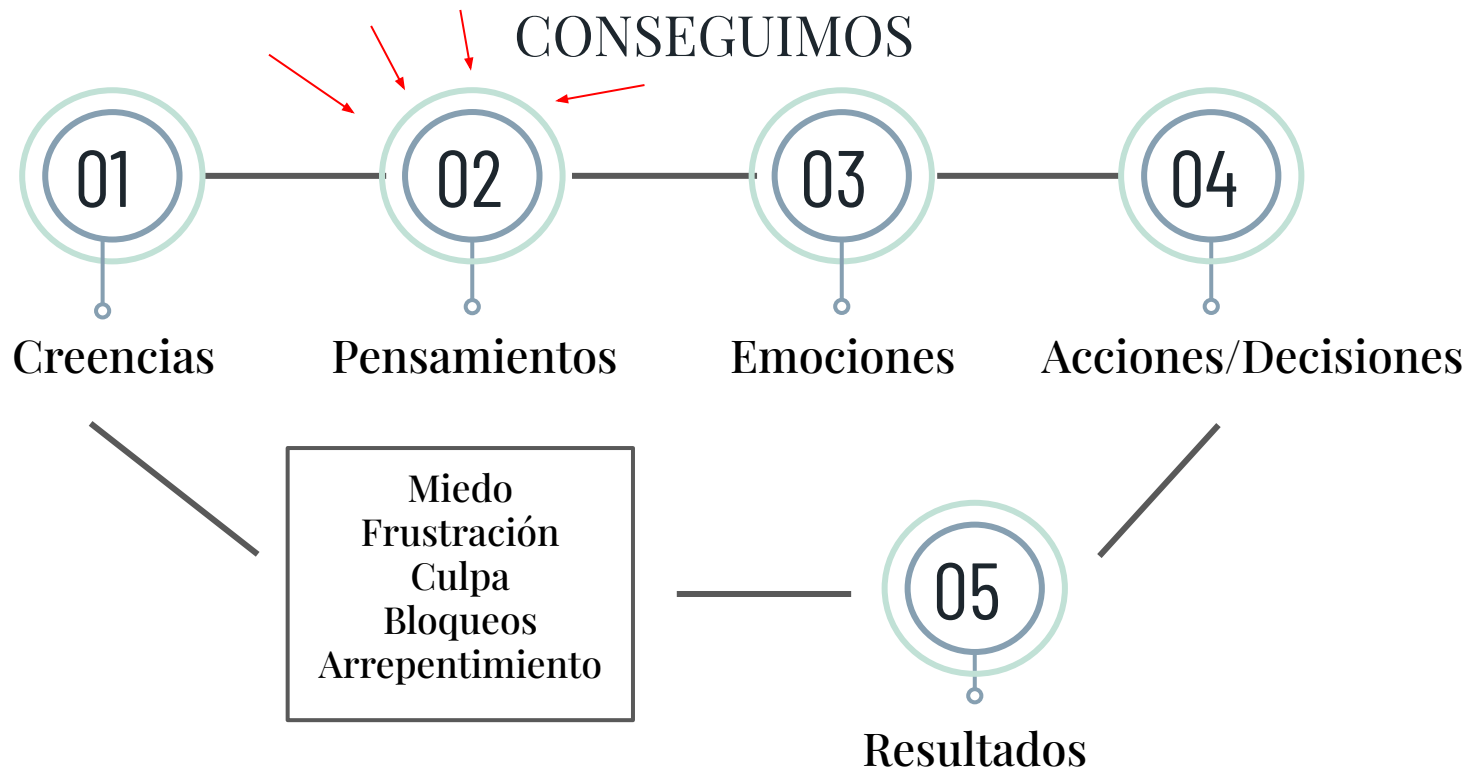
- ▲ Ni se te ocurra
- ▲ Ahora no, luego
- ▲ Estás a salvo
- ▲ Un mes más

¿Te fijas cómo **no me peleo** con el pensamiento?

- ▲ No entro a debatir si es verdad o si no, me da igual, lo corto, porque no me ayuda.
- ▲ Tampoco me califico negativamente por tenerlo

Lo gestiono o lo paro con **la frase y el tono**, que mejor me convenga, en cada momento

POR QUÉ CONSEGUIMOS LOS RESULTADOS **NEGATIVOS** QUE CONSEGUIMOS





Tareas para la semana que viene

- ▲ Definir tus pilares de contenido
- ▲ Los ejercicios de creencias
- ▲ Mood board de la imagen que os gustaría transmitir