

Un mes EXTRA-ordinario

INTENCIONA TU MES



Nuevo mes significa nuevas metas, oportunidades y aprendizajes. Te invito a que este mes definas tu #mood del mes.

Mi *intención* del mes es vivirme...

A large, empty rectangular box with a light beige background, intended for the user to write their monthly intention.

Identifica y transforma

TUS CREENCIAS LIMITANTES



OBSERVO
MIS
CREENCIAS

OBSERVA ALGO QUE
CONSIDERES VERDAD
Y PREGUNTATE
QUÉ PIENSAS?

- Un ejemplo. No se puede confiar en nadie, el dinero vuelve superficial a las personas, Nunca tengo tiempo para hacer las cosas que quiero



NOTAS

Identifica y transforma

TUS CREENCIAS LIMITANTES



INVESTIGO
DÓNDE
APRENDÍ ESTA
INFORMACIÓN?

- *¿Es realmente así?*
- *¿Me sirve seguir pensando así?*
- *¿Para qué tengo esta creencia?*
- *¿Cuál es el beneficio de pensar así?*
- *¿Puedo pensar de otra forma o perspectiva? ¿Qué nueva realidad podría crear?*
- *¿Qué busco al pensar así? ej aceptación, amor, seguridad?*



NOTAS

Identifica y transforma

TUS CREENCIAS LIMITANTES



TRANSFORMO
FLEXIBILIZO
MI MENTE

¿Qué nueva creencia podría utilizar para reemplazarla?

Siento resistencia al cambio?

Qué me muestra mi cuerpo y mi corazón al considerar una perspectiva distinta?



NOTAS
