

Día 1

3 actitudes para fortalecer tu cuidado personal y recuperar tu bienestar, expandiendo tu energía y tu vida disfrutando más

WORKBOOK



Josefina Balestrini

Bienvenida



Si estás aquí, probablemente llegaste a un punto en tu vida, donde sabes que tu paz mental, tu disfrute y tu bienestar es, o tiene que empezar a ser, tu prioridad. Y ya sabes que lo que te sirvió hasta ahora no es lo mismo que lo que necesitas hoy. Tu cuidado personal necesita evolucionar para lograr el equilibrio físico, emocional, mental y energético que necesitas en tu día a día, sin que eso dependa de estar constantemente yendo de terapia en terapia para lograrlo.



Si es así, ME ENCANTA. Porque te aseguro que esta etapa de tu vida puede convertirse en la mayor experiencia de tu crecimiento personal.

Y... DISFRUTAR MÁS, IMPLICARÁ UN CAMBIO DE MENTALIDAD QUE TE REQUERIRÁ SOLTAR CREENCIAS, PATRONES Y HÁBITOS QUE YA NO TE SIRVEN MÁS. Y, POR SOBRE TODAS LAS COSAS, ELEVAR PRIMERO TU NIVEL DE ENERGÍA Y TU CONSCIENCIA

Por eso, el objetivo de este entrenamiento es acompañarte a tomar tres decisiones profundas que te permitirán desarrollar las actitudes de cuidado personal necesarias para expandir tu vida y tu energía en grande, viviendo mejor y disfrutando más

Cada día te compartiré una de las 3 actitudes que, en mi experiencia, definen tu nivel de disfrute: y poder ser una persona que se enfoca en elevar su energía y custodiar su bienestar para expandir vida, desde un lugar de merecimiento, disfrute y plenitud ... y sobre todo: paz interior

🔊 AQUÍ PUEDES ESCUCHAR EL PRIMER DÍA DE TU ENTRENAMIENTO GRATUITO

> CUANDO TERMINES EL AUDIO, LO MÁS IMPORTANTE ES PASAR A LA ACCIÓN. SI NO, QUEDARÁ EN TEORÍA MUY LINDA, PERO SIN RESULTADOS.

Por eso, aquí en el workbook, tendrás preguntas y ejercicios para aplicar en tu vida real

Te recomiendo que te reserves unas horas en calma para no hacerlo en piloto automático o así nomás. Que puedas conectarte con lo que sientes, para contestar con el mayor sentimiento y sinceridad posible.



... ya que ahí dentro, están las respuestas que estás buscando.



ANTES DE EMPEZAR, SI NO NOS CONOCEMOS
ME PRESENTO...

Soy Josefina Balestrini

Como Psicóloga "Moderna", acompaño a las personas a recuperar su bienestar , y expandir su energía y sus vidas, para lograr paz mental y paz interior disfrutando más. Incorporando la autopráctica REIKI diaria por sí mismos para volver a la calma cada vez que lo necesiten

En un mundo donde aprendemos que la única forma de vivir es en el estrés, la ansiedad y el agotamiento, mi misión es que cada vez seamos más personas viviendo en armonía, calma, merecimiento, disfrute y plenitud.. y por sobre todas las cosas: salud emocional.

creo profundamente que todas las personas debemos contar con nuestras propias herramientas para utilizar por nosotros mismos para lograr paz mental y equilibrio, sin tener que depender constantemente de otros para sentirnos bien en el día o al final del día, o simplemente cada vez que lo necesitemos



POR SUPUESTO NO SIEMPRE LO VÍVI ASÍ SIEMPRE Y FUE UN VIAJE PERSONAL DE AÑOS, QUE IMPLICÓ UN CAMBIO DE IDENTIDAD , DE DEJAR DE SER LA PERSONA A QUIEN ACUDÍAN PARA PEDIR AYUDA EMOCIONAL, PARA PASAR A SER YO QUIEN BRINDE LAS HERRAMIENTAS DE BIENESTAR PARA QUE CADA PERSONA LAS INCORPORE EN SU DÍA A DÍA Y PODER REESTABLECER SU EQUILIBRIO MENTAL, EMOCIONAL Y ENERGÉTICO POR SÍ MISMOS

Durante 8 años estuve en el mundo tradicional, donde ejercí en el área de evaluación psicológica, perfiles de personalidad y evaluación neurocognitiva (memoria, atención percepción, lenguaje). Paralelamente atendía mis consultas como psicóloga en consultorio. Todo iba bien, pero yo vivía con una sensación de vacío pensando "me falta algo". En esa búsqueda de nuevas herramientas y mayor bienestar, me encontré con REIKI, amaba ir a mis sesiones, me daba mucha tranquilidad y paz. Hasta que "me enteré" que yo misma también me podía aplicar esta técnica y ahí mi vida se vio 100% transformada: la autopráctica Reiki diaria me ayudaba a gestionar problemas como la ansiedad, insomnio, y pensamiento excesivo. Y también me aportaba calma en el día.





con mi autoterapia REIKI podía encontrar un verdadero equilibrio interior (y duradero!), aún en momentos de caos o desequilibrio , y no sólo eso ,sino que cada vez mi vida empezó a mejorar. La confianza, la seguridad y las decisiones empezaron a estar mucho más alineadas a quien soy , y lo que quiero para mi vida: **DISFRUTE!!**

Ahí aprendí que si bien es muy bueno recurrir a otra personas en búsqueda de bienestar, también es muy importante poder incorporar nuestras propias herramientas para poder utilizar en nuestro día a día

ASÍ QUE DECIDÍ ENSEÑAR REIKI Y EMPEZAR UNA NUEVA MANERA ENTENDER EL BIENESTAR O EL ESTAR BIEN

En el 2016 comencé a ofrecer mis servicios de capacitación en REIKI, uniendo mi experiencia en autotratamiento REIKI y la de mi propia profesión, para acompañar a otras personas a recuperar su bienestar de manera más INTEGRAL.

En el 2020 abrí mi Escuela de REIKI online y decidí brindar las enseñanzas completas REIKI acompañando a las personas en su autotratamiento como así también capacitándolas para que ellos puedan expandir estas enseñanzas a otras personas

Más de 650 personas han pasado por mis programas REIKI, muchos de ellos han decido alcanzar las enseñanzas más avanzadas y brindar capacitaciones en REIKI, y muchos de ellos sólo siguen empleando esta herramienta para sí mismos en su día a día expandiendo su energía y sus vidas cada vez mas.

HOY VIVO MI VIDA CON MUCHO DISFRUTE, VITALIDAD Y ENTUSIASMO, Y SÉ QUE PUEDO CONTAR CON UNA HERRAMIENTA DE POR VIDA , QUE PUEDO APLICAR POR MI MISMA Y TENER LA PAZ MENTAL, CALMA Y EQUILIBRIO CON EL QUE ELIJO VIVIR MI DÍA A DÍA.



+



+



Por supuesto, sigo en camino. Como todos, el trabajo interno es un work in progress (una labor en constante evolución) Conocernos, conectarnos y alinearnos, será un trabajo de por vida. En capas.



Algo, que para mí, se convirtió en un estilo de vida. Y es lo que te quiero compartir acá. Para que tu expansión externa sea también reflejo de tu expansión interna, asumiendo tu cuidado personal por vos mismo para crecer exponencialmente, disfrutando más

Ahora tengo claro que existen dos formas de vivir



Una desde el sacrificio, ansiedad, y postergar el disfrute y el cuidado personal porque siempre "todo lo demás es más importante".



La otra, implica un compromiso diario con tu autocuidado personal ,y desde ahí, expandir tu energía , respetando tus límites y poniéndote en primer lugar.

¿Estás list@?



AQUI PUEDES ESCUCHAR EL PRIMER DÍA DE TU ENTRENAMIENTO GRATUITO

Un tip! 

Realiza este entrenamiento en un momento en el día que sea especial para ti, trata de permanecer sin interrupciones, y si puedes agregarle linda energía con algunas velitas y música..mucho mejor!





ACTITUD #01

Usar cualquier situación exterior como excusa para ir hacia tu interior ,para expandir tu capacidad emocional

Tu vida, tu trabajo, tus relaciones, tus amistades, es reflejo de tu sistema de creencias, hábitos, patrones, vibración energética y capacidad de gestión emocional actual. Con lo cual, para que sea saludable y maravilloso tendrás que expandirte, en todo sentido!



**“Atraemos lo que somos,
no lo que queremos.”**

Para lograr paz mental y vivir sin estrés...

Para soltar partes de tu vida que ya no están alineadas con tu interior...

Para tomar decisiones complejas , pero mucho más alineada a la vida y al nivel de disfrute que deseas tener...

Para saber priorizarte poniendo limites claros y no dejándote para lo último...

Para plantearte objetivos y metas más conscientes...

Para animarte divertirte y vivir más...

Para soltar el control, y fluir más...

Tendrás que ampliar tu capacidad de gestión emocional interior

Porque vivir una vida en armonía y paz mental, implica tener la capacidad de gestionar emocionalmente los desafíos de tu día a día y te implica soltar las personas, situaciones y versiones de ti mism@ que ya no vibran con ese futuro y nivel de bienestar que deseas.



Para eso, no hay nada más empoderante que usar las situaciones comunes del día a día de tu vida como puertas de entrada a tu interior



Porque como es adentro, es afuera.



Y, cuanto antes asumas esa responsabilidad, antes recuperarás tu bienestar y más se verá reflejado tu nivel de disfrute, como consecuencia.



Cada situación externa que te moleste, cada relación con terceros que te desestabilice, cada cosa que no salga tal cual esperabas o planificaste, te traerán las mejores oportunidades para hacerte preguntas que te empoderen: o sea, que te centren en TU poder.

❖ ¿Qué estoy sintiendo?

❖ ¿Qué significado le estoy dando a ese evento o situación externa?

❖ Y, la más importante, ¿qué me está reflejando esto ?



A medida que estas preguntas se hagan parte de tu día a día, te aseguro que verás cambios impresionantes y resultados exponenciales.

¡HAGAMOS LA PRUEBA! Y PASEMOS A LA ACCIÓN

Elige alguna situación que hayas vivido recientemente en tu vida donde las cosas no salieron como esperabas, algo te desestabilizó o te incomodó más de lo que te hubiese gustado. Puede ser algo tan simple como un comentario que te hizo sentir triste, una persona que te decepcionó y no recibiste lo que esperabas, un amigo o compañero de trabajo que te drenó demasiada energía . Lo que sea.

Cierra los ojos, conéctate con ese momento y responde con total sinceridad

¿Qué sentiste? Escríbelo detalladamente





¿Qué significado le diste a ese evento que te hizo sentir así?



¿Qué refleja eso de tí? Escribe TODO lo que te surja, sin filtros. No tiene que quedar lindo ni prolijo, ni siquiera tiene que tener sentido, cuanto más crudo y real salga de adentro, mejor.



Tu disfrute en tu vida y tu bienestar dependerá de lo dispuest@ que estés a observarte con curiosidad y sinceridad, para poner luz y traer a la superficie todas las creencias, patrones inconscientes automáticos, y nivel de vibración energética que no estén alineados con lo que quieres manifestar.

A medida que utilices esta técnica como parte de tu día a día, te firmo aquí que te va a salir cada vez mejor y te conectarás cada vez más rápidamente con tus respuestas.

Si usas esta técnica con CADA situación que te moleste o te desestabilice, como chance para conocerte mejor y expandir CADA DÍA más tu capacidad de gestión emocional, irás desarrollando paso a paso, una buena base necesaria para resolver los desafíos de tu día a día con mayor facilidad.

Y también empezarás a atraer mejores oportunidades de disfrute, de merecimiento y de plenitud porque, quiere decir que estarás alineandote emocional y energéticamente para una vida donde tu bienestar y tu felicidad son tu prioridad!

¿Cómo seguimos?



En unos días, te llegará el segundo día de entrenamiento, donde profundizaremos en la creación de herramientas de tu propio sistema de soporte.

Cuál es la batería de técnicas y hábitos que necesitarás crear para seguir priorizándote, estableciendo límites internos y externos, para no colapsar ante cada cosa o situación que se te presente en tu día a día y recuperar tu energía y vitalidad por vos mism@ cada vez que necesites volver a la calma y el equilibrio

y así poder enfocarte en vivir de una forma más alineada a las actividades, emociones y nivel de vibración energética tuya y la de tu alrededor, que desees tener, y principalmente que influyen en tu nivel gratificación de personal y paz mental.



¡Te espero por ahí!

Jose



Gracias por confiar.



Josefina Balestrini