

Día 2

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

WORKBOOK



Josefina Balestrini



Tu disfrute y tu verdadera expansión tendrán siempre un límite, si todo depende siempre de otras personas para que puedas encontrar paz mental , calma y armonía en tu día a día



Por eso crear tu propia "batería" de herramientas de soporte, te permitirá sentirte mejor, cada vez que lo necesites, y así expandir, cada vez más tu energía y tu vida

y, esto en tu rutina, se traduce en aprender técnicas y herramientas que realmente sean expansivas en tu energía y tu vitalidad

POR ESO, EN ESTE SEGUNDO DÍA DE ENTRENAMIENTO, PROFUNDIZAREMOS EN LA SEGUNDA ACTITUD DE EXPANSIÓN: TU CUIDADO PERSONAL, INDISPENSABLE PARA ELEVAR TU ENERGÍA, DISFRUTANDO MÁS

ACTITUD #02

Aceptar que debes incorporar por tí mismx tu propia "batería" de herramientas para reestablecer tu equilibrio y animarte a poner límites para sostenerlo en el tiempo



AQUI PUEDES ESCUCHAR ELSEGUNDO DÍA DE TU ENTRENAMIENTO GRATUITO

UNA VEZ QUE TERMINES EL AUDIO, PASEMOS A LA ACCIÓN

Tu calidad de vida, necesita mejorar. Y, cuanto antes incorpores tus propias herramientas de bienestar, más disfrutarás. Pero, primero necesitarás hacer consciente en qué estás gastando tu tiempo, y qué cosas te drenan la energía. Así que te propongo un ejercicio muy poderoso, que denominé "Ritual de descarga" y consiste en escribir durante la próxima semana, TODOS los días, cada una de las situaciones, personas, en las que sentís que te "drenan la energía", y no te da más disfrute. Puedes imprimir el Workbook y dejarlo al lado de tu espacio personal para escribir en el momento que lo sientas. La idea es que llenes el recuadro con todo lo que "te drena " y "Ya no quieres más". Por eso es un diario de descarga



+



+

Cuando termines la semana, deberías tener frases como...

“Ya no quiero tener este tipo de pensamientos o no me quiero sentir así cada vez que voy a x lugar .”

“Ya no quiero esta particular energía en mi vida ” ejemplo: tristeza, miedos”

“Ya no quiero seguir postergándome ”



TU DIARIO DE DESCARGA. empieza escribiendo 3 palabras sueltas que resuman cómo ha sido tu primer semana, y en base a esas 3 palabras arma una oración

Ya no quiero más.....



Cuando lo tengas listo, agrupa las personas, hábitos propios, situaciones o emociones por categoría : por ejemplo puedes poner ACCIONES MÍAS, COSAS QUE RECIBO, LUGARES QUE NO QUIERO, PERSONAS QUE ME DRENAN, Los títulos que mejor te parezca, no hay bien o mal.

Y, luego, la pregunta clave. ¿Cuántas veces en la semana te sentís más drenadx? y qué acciones llevas a cabo por vos mism@ para sentirte mejor?





¿Qué actividades, herramientas o técnicas utilizas HOY para sentirte mejor que dependen exclusivamente de asistir a otra persona o a determinado lugar?



Qué hábitos o prácticas utilizas para " bajar la ansiedad o relajarte", y que sostenidas en el tiempo son nocivas para tu salud, como por ejemplo: beber alcohol para relajarte después de un mal día, comer mucho



¿Qué actividades de cuidado personal, descanso o disfrute estás postergando HOY por "no tener tiempo" y "no priorizarte"?



¿Cómo seguimos?



Expandir tu energía y vitalidad para recuperar tu poder personal, bienestar y disfrute

En unos días, te llegará el último día del entrenamiento, donde profundizaremos en la expansión de poder personal y poder creador

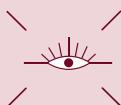
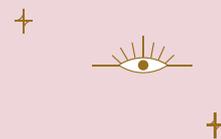
Tu plenitud y disfrute implicará centrarte en TU PODER y tu rol de creador de tu bienestar por ti mism@, para expandir tu calidad de vida .

Así que analizaremos qué implica exactamente ese rol y las habilidades personales necesarias para sostenerlo en el tiempo, y dejar las "soluciones curita" a un lado para pasar a una verdadera armonía integral

¡Te espero por ahí!

Jose





Gracias por confiar.



Josefina Balestrini