

DÍA EXTRA



Tareas de
avance

Un vistazo rápido para tomar claridad de lo más importante que has aprendido a lo largo de esta semana juntas.

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
Identificar obstáculos	Conocer cómo nuestras creencias nos dirigen.	TÉCNICA PODEROSA 2: Ejercicio relajación corporal. Afloja tu mente y tu cuerpo para salir de los bucles y sentirte mal.	EXTRA: Ejercicio diario, en audio guiado, para redirigir tu mente y recuperar el control sobre ella. <i>Refuerzo del ejercicio audio guiar tu mente día 3.</i>	Las emociones porqué aparecen.	Visualización positiva.	Resumen de lo más importante curso.
Eliminar obstáculos de 2 maneras:						
TÉCNICA PODEROSA 1: Soltando obstáculos (escribir papel y tirar)	Clasificar tipos de pensamientos: útiles o inútiles.	Ejercicio en audio, guiado, para dirigir a tu mente.		TÉCNICA PODEROSA 3: Respiración 6-3-9 para liberar emociones y recuperar el control.	EXTRA: Ejercicios para vencer dificultades con visualización.	Próximos pasos para seguir avanzando y mejorando.
EXTRA: Deshacer obstáculos en audio guiado.						

Adjudica cada una de las técnicas poderosas para momentos específicos de tu jornada.

- ¿Cuándo podrías necesitar soltar obstáculos?

- ¿Cuándo puede serte útil relajar el cuerpo y tu mente? (*usando el modo exprés que te explico dentro del audio de la técnica*).

- ¿Cuándo puedes utilizar la técnica de la respiración para reequilibrarte?

Esto no acaba aquí.

Para que todo esto que **has experimentado** estos días **se mantenga y te sirva en todas las situaciones de tu vida** (sí las difíciles y complicadas también) hace falta un poco más.

Estoy hablando de:

- Que **no te afecte tu entorno.**
- Que **no te frenen tus circunstancias.**
- Que te sea fácil aplicar la técnica adecuada para **reequilibrarte rápidamente en minutos.** Sí, minutos.
- Que **tu vida te parezca fantástica tal y cómo es**, disfrutes y te sientas fenomenal siendo tú y con los tuyos.

Esto es un **salto dejar de estar a expensas de lo que pase, te digan, te suceda o no y tengas el control sobre ti, tu actitud, estado de humor y tus emociones.**

Entonces veamos los siguientes pasos para conseguirlo.

Siguientes pasos

Reserva una [sesión individual](#) conmigo para:

-**Ajustar** todo lo **aprendido** en este curso a **tu situación** particular.

Es decir, cómo se aplica lo aprendido aquí a tu situación personal.

Qué técnicas utilizar en qué momentos, cuáles no y cómo usarlas para sacarles el máximo partido.

- **Ampliar técnicas** de identificación y eliminación de **pensamientos** inútiles.

- Ampliar con **nuevas técnicas rápidas y aplicables** a cualquier situación (incluso las de caos) específicas para ti y lo que necesitas.

- **Trazar tu camino particular** para conseguir **sentirte en armonía en cualquier situación.**

Tira tus obstáculos mentales a la basura.

Vamos a hacerte sentir que tu vida vale la alegría y puedes pasártelo bien siendo tú misma a la vez.

En la sesión vamos a ver:

- Cómo utilizar lo aprendido en este curso para **liberarte del estrés, el mal humor y la desmotivación** que te provocan ciertas situaciones cotidianas.
- Aprenderás **nuevas técnicas rápidas** y aplicables en tu rutina diaria para **gestionar** mejor tus **emociones** y no dejar que te desborden.
- **Trazar tu paso a paso** particular para conseguir **sentirte en armonía** contigo misma en cualquier situación, potenciar todo lo que vales y romper para siempre las paredes de cristal que te aprisionan.

Reserva tu sesión individual conmigo, [aquí](#), o en el enlace que encuentras en la sección.

¿Necesitas comentar algo antes? Escríbeme a patricia@patriciasanchezpsicologia.com comentando que vienes de este curso y lo vemos.

Prioriza tu paz y felicidad, ahora y siempre.

Patricia



Psicóloga especializada en mujeres sin tiempo que quieren vivir tranquilas y ser felices.