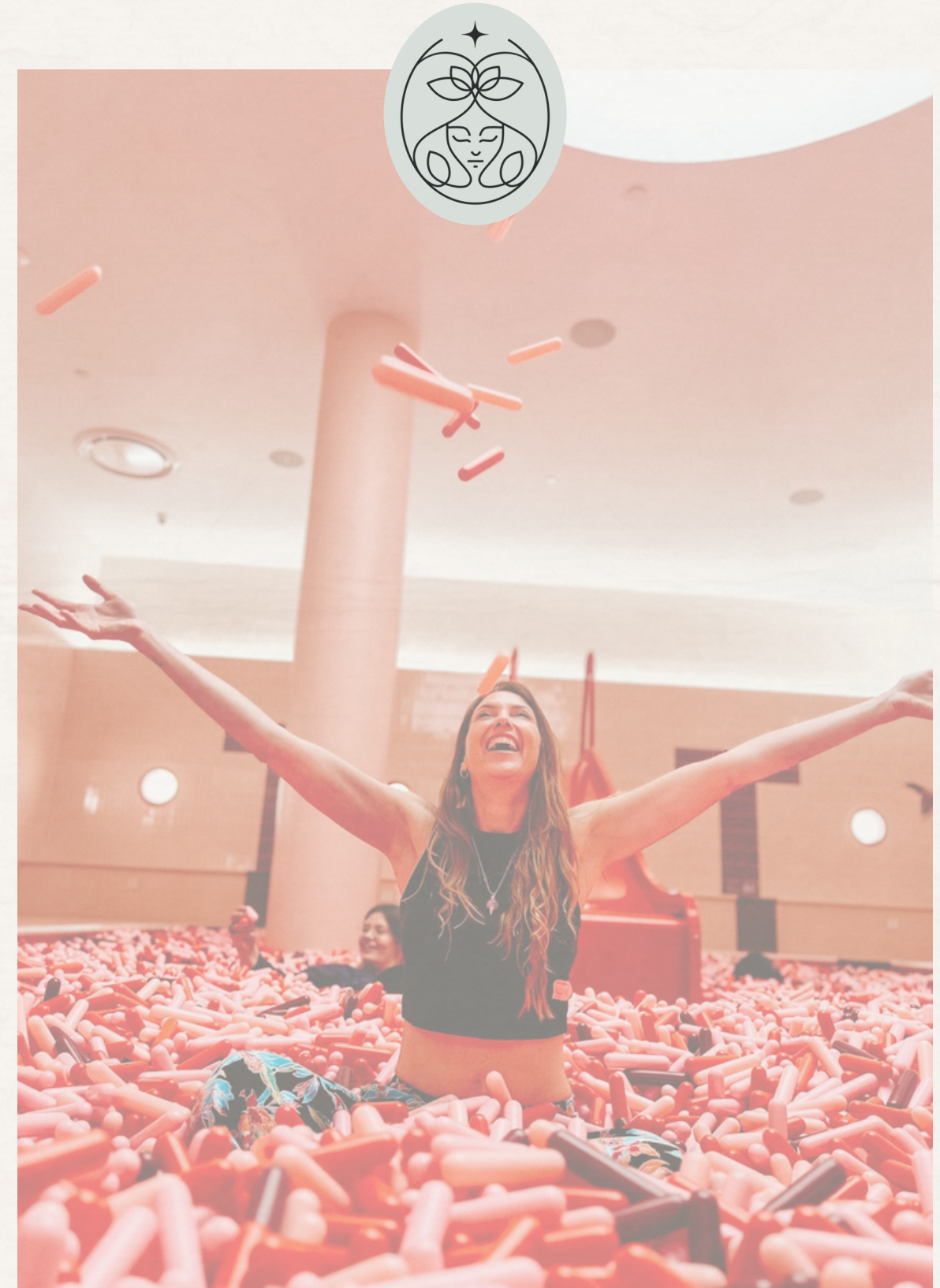


PLAN DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL

De: *Lali*

Fecha: *Hoy*

un lugar para crecer y expandirte. desafiante e incomodante





QUÉ ESTUDIE

- ◆ Coaching y Programación Neurolingüística en Universidad Austral (como no era oficial el título ICF lo tengo en Axon)
- ◆ Bioneuroemoción con Enric Corbera
- ◆ Posgrado en Coaching en Protagonista de Cambio
- ◆ Posgrado de Neurociencia en ITBA
- ◆ Terapeuta en Regresiones e Hipnosis Ericksoniana
- ◆ Neurohacking con Melina Vicario
- ◆ Eneagrama con Borja Vilaseca
- ◆ Posgrado en PsicoNeuroInmunoEndocrinología en Asociación Médica Argentina (Medicina del estrés) con Dr. Lopez Rosetti

PARA QUÉ ESTAS ACA?

Para que puedas comprender que la realidad es incomoda, a veces mas a veces menos

Ni vos, ni yo ni nadie golpea más fuerte que la vida, pero no importa lo fuerte que te golpea, lo que importa es lo fuerte que te haces cuando te levantas.

Nadie le debe nada a nadie. Te debes a vos misma

El miedo es como el fuego, si lo controlas, te va a calentar y te mantendrá viva, pero si te controla, te va a quemar y te destruir.

Si yo puedo cambiar y vos puedes cambiar, todo el mundo puede cambiar

Hasta que no empieces a creer en vos misma, no vas a tener una vida plena

Solo los que corren el riesgo de avanzar, pueden saber a dónde pueden llegar

Si estás mucho tiempo en un lugar, al final formas parte de él

** Bienvenida a la transformación de herida en sabiduría **



COMENCEMOS

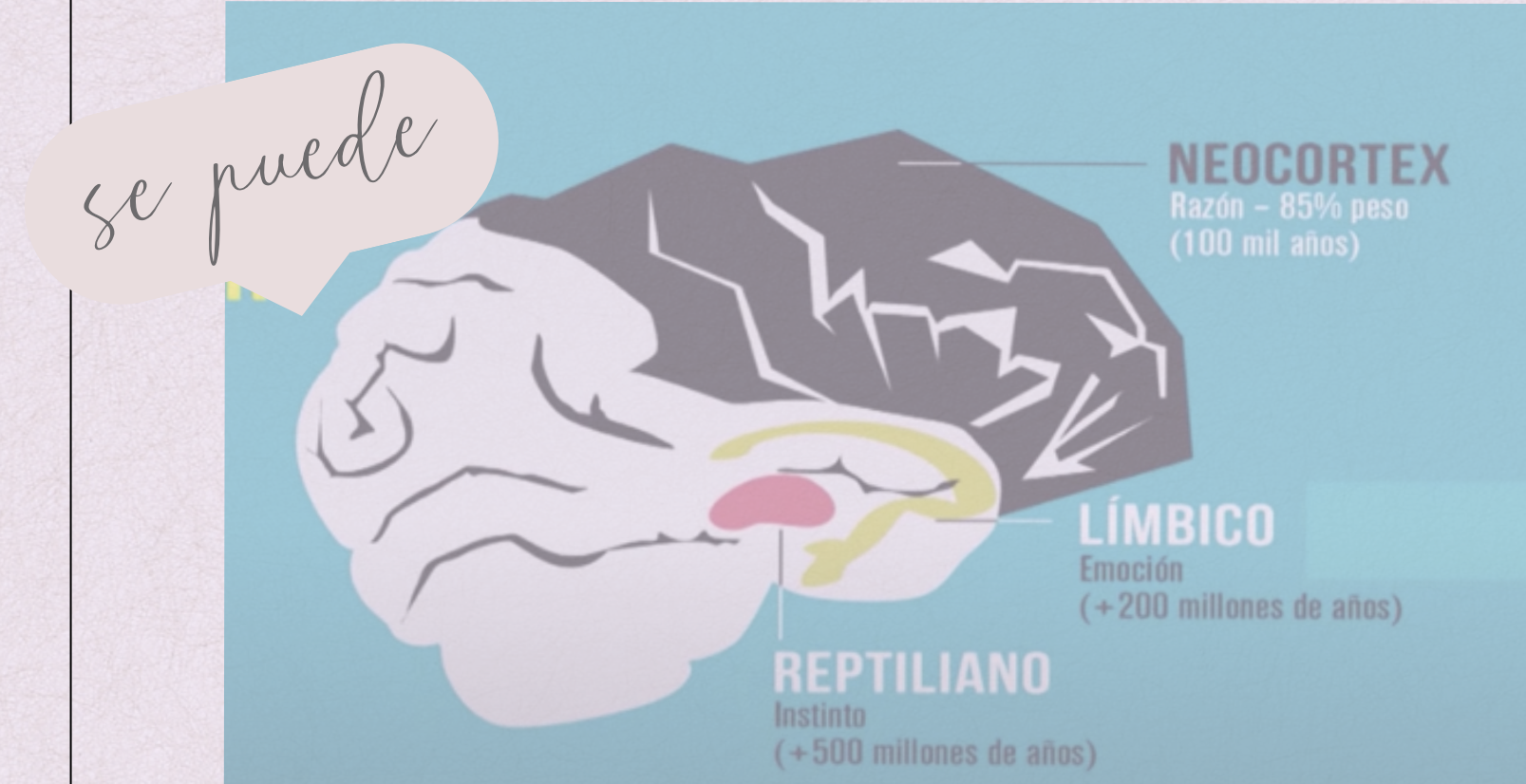
respira profundo y sonríe ✨

ENTONCES...



- ✦ Son nuestros pensamientos, nuestras formas de pensar, y darle significado a las cosas que nos pasan lo que nos hacen sentir cosas.
- ✦ Metacognición: Pensar a propósito
- ✦ Si uno quiere cambiar en la vida, primero va a tener que empezar a pensar en cómo esta pensando.
- ✦ El decidir cómo pensar sólo depende de nosotros

COMO FUNCIONA EL CEREBRO?



- ✦ El Cerebro es un órgano. Pero sin la mente no es nada.
- ✦ Nuestras neuronas se multiplican hasta la adolescencia. Sin parar. Luego paran de reproducirse y se quedan solo las que son "útiles"
- ✦ Por "útiles" = mantenerte con vida
- ✦ El resto de las neuronas están. Pero en "coma"
- ✦ Se pueden despertar y ser estimuladas
- ✦ El cerebro solo puede ver lo que conoce

TU CEREBRO ES EFECTIVO?



- ✦ El cerebro es altamente adicto
- ✦ Es adicción puede ser positiva o negativa para el ser.
- ✦ El cerebro no discrimina.
- ✦ Tu cuerpo es tu mente inconsciente
- ✦ En el momento en que decidis tomar una nueva decisión, prepárate porque te vas a sentir incomodo. Molesto. Irritado.
- ✦ El cerebro detesta los cambios
- ✦ Ponen en riesgo la supervivencia
- ✦ Al cerebro solo le importa sobrevivir
- ✦ Quiere repetir patrones. Solo para mantenerte con vida

EL PENSAR LO MISMO ES UN HABITO "EFECTIVO" PARA MANTENERTE VIVO



- ✦ Un hábito es un set de pensamientos automáticos inconscientes, comportamientos y emociones que adquirimos por repetición
- ✦ Un hábito es cuando hiciste algo tantas veces, que tu cuerpo ya sabe hacerlo mejor que tu mente
- ✦ Cada una de esas memorias tiene una emoción. Las emociones son el producto final de experiencias pasadas
- ✦ En el momento en que nos acordamos de los problemas, de repente nos sentimos tristes, infelices, sentimos dolor

COMO PENSAS, COMO SENTIS,
CREA TU ESTADO



- ✦ El pasado que es familiar, va a ser un futuro predecible
- ✦ 95% de quien somos a la edad de 35 años es una serie de comportamientos, reacciones emocionales, hábitos inconscientes, actitudes programadas, creencias y percepciones que funcionan como un programa de computación
- ✦ memoria = una fotografía emocional. Cuanto mas fuerte la emoción, mas me agarro de la "imagen"

TU MENTE RESISTE AL CAMBIO



Si hemos pensado lo mismo por 35 años o más, y eso nos ha mantenido con vida, ¿por qué va a querer que cambie?



El cuerpo se encuentra en terreno desconocido. Entonces el cuerpo quiere volver a ese territorio familiar. Entonces tu cuerpo comienza a influenciar tu mente.



Por eso la gente queda en lugares tóxicos. Dañinos. Porque son conocidos. Puedo "controlar" como empieza, se desarrolla y termina la situación...

TU MENTE RESISTE AL CAMBIO



Y te dice "comenzá mejor mañana". "Te pareces mucho a tu mamá". "No vas a cambiar nunca". "Esto no funciona, ves?".
"No se siente bien"



Tenes 5 segundos. A partir de ahí te va a buscar toooooodas las excusas posibles para que no lo hagas.



El cerebro prefiere la certeza de algo negativo que la incertidumbre de algo positivo

TU MENTE RESISTE AL CAMBIO



Tu ambiente esta controlando
qué piensas y qué sientas
inconscientemente.



cada persona cada cosa cada
lugar cada experiencia tiene un
tendido neurológico en nuestro
cerebro

TENEMOS 70-80K PENSAMIENTOS AL DIA

90% son los mismos que ayer



- ✦ Clave reconocer los estados de ánimo inconscientes que crean los mismos pensamientos, emociones, comportamiento, resultado
- ✦ Cuando tomas consciencia de qué estas pensando, qué te estas diciendo, ya reconoces donde te estas posicionando.
- ✦ Preguntarse el porqué y para qué sostengo esos pensamientos. Esas creencias.
- ✦ Elegir qué quiero pensar. Qué quiero CREER.
- ✦ EL SER HUMANO ES UN SER DE CREENCIAS.
- ✦ Si cree lo crea

TU MENTE RESISTE AL
CAMBIO



MISMOS PENSAMIENTOS



MISMAS EMOCIONES



MISMAS ACCIONES Y COMPORTAMIENTOS



MISMAS EXPERIENCIAS



MISMAS ELECCIONES



MISMO RESULTADO



VOS
podés elegir

un cambio en alguno de los dominios



ACCIONES



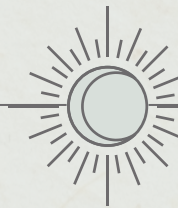
EMOCIONES



ELECCIONES



EXPERIENCIAS



PENSAMIENTOS



COMPORTAMIENTO

TAREA

Esta tarea es fundamental para saber dónde está el pensamiento y sentimiento inconsciente. Automatizado.

1

PONER ALARMA CADA DOS HORAS

Tomar nota de qué estas sintiendo
Donde lo sentís en el cuerpo
Qué estas pensando

2

HACER 3 RESPIRACIONES PROFUNDAS.
Pensar en un lugar o persona que te permitan anclar sensación de Poder, Felicidad, Plenitud, Esperanza.
Elegir qué pensar.

GRACIAS



Por el compromiso con vos mism@!



si nada cambia,
si yo cambio,
todo cambia