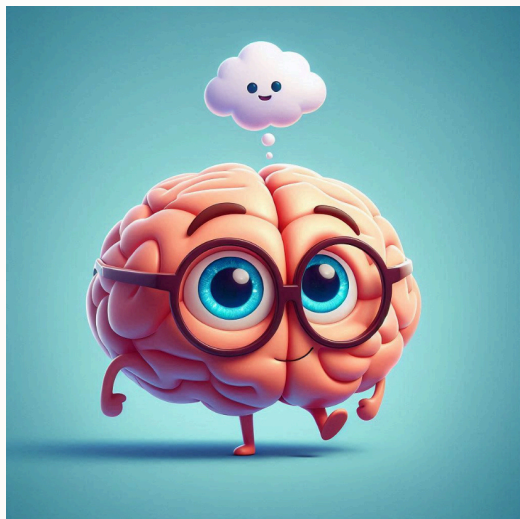


7 días para cambiar tu diálogo interno y tomar acción.



Un método paso a paso para transformar tu mente y alcanzar lo que deseas.

Lic. Carolina M. Kevorkian

Introducción

Porqué tu diálogo interno define tu vida

La forma en que te hablas a vos mismo/a, influye en tu estado emocional, tus decisiones y, en última instancia, en tu vida entera. Sin embargo, la mayoría de las personas tiene un diálogo interno negativo, lleno de críticas y miedos.

La buena noticia es que puedes cambiar tu diálogo interno.

Y en esta mini guía te voy a enseñar un método de 7 días para:

- ✓ Tomar consciencia de tus pensamientos.
- ✓ Identificar y transformar creencias limitantes.
- ✓ Crear un diálogo interno que impulse tu crecimiento.

Escucha tu diálogo interno

Antes de cambiar tu diálogo interno, necesitas reconocerlo. Hoy, tu único objetivo es escuchar cómo te hablas.

Ejercicio:

Durante el día, anota 3 pensamientos negativos que tengas sobre vos mismo/a.

Preguntate: ¿Le diría esto a la persona que más quiero (amigo/a, hermano/a, familiar cercano)?

Ejemplo:



“Siempre arruino todo”



“Estoy aprendiendo y mejorando cada día”

DIA 2

Identifica y cambia creencias limitantes

Muchos de tus pensamientos vienen de creencias arraigadas. Hoy vas a aprender cómo cambiarlas.

Ejercicio:

Escribí una creencia negativa sobre vos y cambiala por una potenciadora.

Ejemplo:

 “No soy lo suficientemente bueno”

 “Estoy en constante crecimiento y evolución.”



Repeti tu nueva creencia en voz alta varias veces al día

DIA 3

Usa afirmaciones poderosas

Las afirmaciones positivas pueden reconfigurar tu cerebro. Pero deben sentise real para vos.

Ejercicio:

Crea 3 afirmaciones basadas en tus creencias potenciadoras.

Ejemplo:

“Confío en mi capacidad para mejorar cada día”

“Soy capaz de afrontar cualquier desafío”



Repetilas frente al espejo cada mañana.



Escribi una carta a tu yo del pasado

Mucho de nuestro diálogo interno proviene de heridas pasadas. Hoy, vamos a sanar una parte tuya.

Ejercicio:

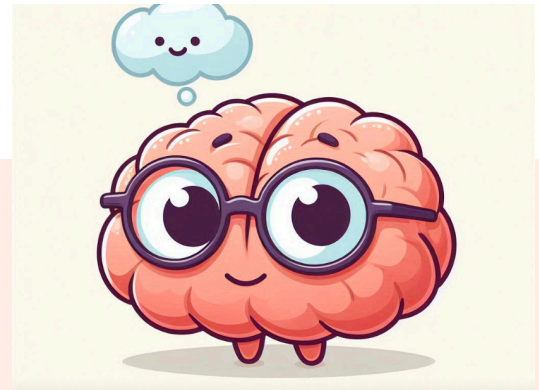
Escribi una carta a tu yo de hace 5 o 10 años atrás. Hablale con compasión y motivalo.

Querido/a (tu nombre)

Sé que a veces dudas de vos mismo/a, pero quiero que sepas que sos más fuerte de lo que crees. Estoy orgulloso/a de todo lo que fuiste superando.

Técnica: “Se tú mejor amigo”

¿Te das cuenta
que sos mas
duro/a con vos
mismo/a que con
✓ los demás?



*Cómo describirías la
forma en que te hablas?*

Ejercicio:

Cada vez que te critiques hoy, reformula la frase como si se la dijeras a un amigo.

Ejemplo:



“Soy un desastre en todo”



*“Estoy aprendiendo y cada error me hace
mejorar.”*



Convertite en tu mejor apoyo.

Observa sin juzgar

Hoy vamos a practicar el mindfulness con tu diálogo interno



Ejercicio:

Dedica 5 minutos a observar tus pensamientos sin intentar cambiarlos. Sólo observalos.

Imagina que son nubes pasando por el cielo. Vos no sos tus pensamientos.



Esta práctica te va a ayudar a no reaccionar automáticamente ante pensamientos negativos.

Reflexión y plan de acción

Hoy vas a consolidar todo lo que fuiste aprendiendo y vas a definir cómo seguir.

Ejercicio:

Escribi respuestas a estas preguntas:

- 1 *¿Qué aprendí sobre mi diálogo interno esta semana?*
- 2 *¿Cuáles de los ejercicios me funcionó mejor?*
- 3 *¿Cómo puedo seguir reforzando estos cambios en mi día a día?*



Elegí una práctica para incorporar en tu rutina diaria

Cual es tu siguiente paso?

Felicitaciones! Acabas de dar un gran paso hacia una mentalidad mas positiva y poderosa

Este es solo el comienzo...

A lo largo de este ebook, has explorado ejercitaciones diseñadas para ayudarte a identificar y reconocer tu diálogo interno, tus emociones y los patrones que influyen en tu forma de pensar y sentir. Comprender estos aspectos es el primer paso, pero la verdadera transformación ocurre cuando aprendes a reprogramar esos pensamientos desde la raíz.

Si este ebook te permitió dar un vistazo a tu mundo interno con mayor claridad, imagina lo que podrías lograr con un plan estructurado paso a paso, ejercicios avanzados y estrategias probadas para cambiar la forma en que te hablas y, con ello, la forma en que experimentas tu vida.

💡 Descubrí cómo dar el siguiente paso y desbloquear todo tu potencial con “Rompe tus barreras”.

👉 Hacé clic aquí para acceder a herramientas avanzadas y comenzar tu transformación hoy mismo.

CONOCE MAS!! ↪

Rompe tus barreras

