



WORKBOOK

De regreso a mi esencia

Clase 1



SECCIÓN 1

Herramienta aprendida – Respiración alternada

- Descripción: La respiración alternada es una técnica que nos permite equilibrar nuestra energía y calmar la mente.
- Instrucciones: Sigue los siguientes pasos para practicar la respiración alternada:
 - Cierra tu fosa nasal derecha con el pulgar derecho y respira profundamente por la fosa nasal izquierda.
 - Luego cierra la fosa nasal izquierda con el dedo anular y exhala por la derecha.
 - Inhala nuevamente por la derecha y repite el ciclo alternando las fosas.



SECCIÓN 2

Conclusiones de la clase

Anota tus reflexiones y y conclusiones

Area for writing reflections and conclusions, consisting of 20 horizontal dotted lines.



SECCIÓN 3

Creencias que tengo

- Instrucción: Anota las 5 creencias limitantes que reconoces en ti misma.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



SECCIÓN 4

Técnicas para cambiar tus creencias

Técnica 1: Cuestiona si es una verdad absoluta

- Preguntas que puedes hacerte:
- ¿Es esta afirmación absolutamente cierta?_____
- ¿Qué me impide lograr aceptar esta nueva creencia? ¿Es mi mente o no me siento capaz?_____
- ¿Por qué no lo he logrado aún? ¿Cuál es el beneficio oculto de mantener esta creencia?_____

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



SECCIÓN 4

Técnicas para cambiar tus creencias

Técnica 2: Los 3 Por Qué

- Pregunta tres veces "¿Por qué?" a cada afirmación o creencia para llegar a la raíz de la limitación.
- Ejemplo:
 - Creencia: "No soy lo suficientemente buena en mi trabajo."
 - ¿Por qué crees eso? _____
 - ¿Y por qué crees eso? _____
 - ¿Y por qué...? _____

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



SECCIÓN 4

Técnicas para cambiar tus creencias

Técnica 3: Cambio comportamental

Instrucción: Describe un comportamiento alternativo que puedes adoptar para comenzar a cambiar tu creencia.

- Ejemplo:
 - Si crees que no eres capaz de lograr algo, ¿qué pequeño paso podrías tomar mañana para demostrarte lo contrario?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

