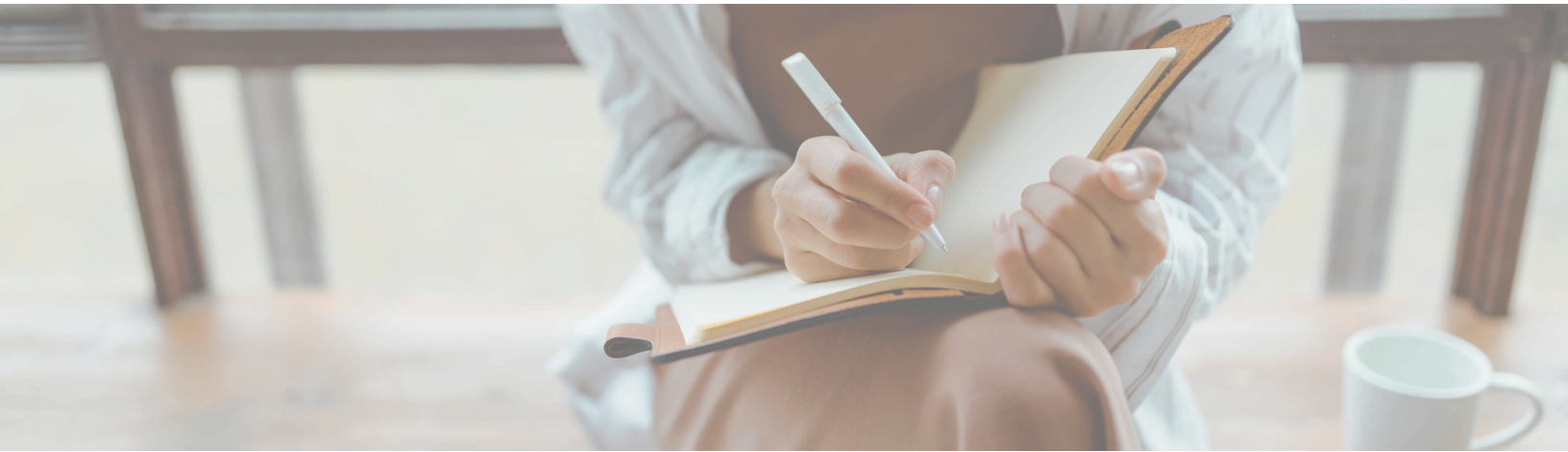


PROGRAMA COME BONITO Y SÉ FELIZ

Identificación emociones, creencias y bloqueos

Libro de Trabajo 2
Masterclass 1



Vamos a trabajar tu historia...

No amiga, no hemos terminado con la historia..... Ahora vamos adentrarnos todavía un poquito más....

Como hemos ido viendo en la Masterclass, a lo largo de tu vida, has ido acumulando experiencias, creencias y hábitos que, en ocasiones, **te frenan** sin darte cuenta.

Es fundamental **reconocer** estos bloqueos para poder avanzar. Este libro de trabajo está diseñado para que reflexiones sobre esos puntos que están limitando tu progreso.

Antes de empezar, vuelve a coger tu historia, busca de nuevo un lugar tranquilo, coge papel y boli y algunos colores..., lee de nuevo tranquilamente tu historia pero esta vez prestando atención a los **sentimientos y emociones, pensamientos y patrones que han surgido a lo largo de tu vida.**

Te voy a ir guiando y dando pistas para que puedes gestionar todo lo que vaya saliendo, con tus emociones, con tu corazón, con tu mente y que vayas detectando como reaccionas al conectar con ello.

Disfrútalo mucho, espero que hagas un viaje, y no olvides vivirlo desde el amor SIEMPRE.

¿Preparada?

Las emociones son una parte clave en nuestro proceso de cambio. Los sentimientos negativos pueden ser señales de bloqueos o situaciones no

Empezamos...

¿Positivo o negativo?



resueltas, mientras que los sentimientos positivos te impulsan y te conectan con tu propósito.

Al leer tu historia, ves observando durante la lectura que pensamientos sientes como **positivos**, lo notarás porque te sacarán una sonrisa, tal vez emoción, alegría, compasión, una lágrima de las bonitas, gratitud...

Los pensamientos **negativos**, te provocarán un pinchazo en el estómago, rabia, ira, pena, dolor, ansiedad, envidia... ojo es normal tener pensamientos o sentimientos de tristeza, pena... pero hay que saber gestionarlos y ver si son sanos o no, las vivencias tristes hay que sentirlas y conectar con el dolor y la pena siempre y cuando no entres en un bucle en el que no sepamos salir.

La idea de este **Ejercicio**, es que cada vez que detectes un sentimiento, una emoción, lo identifiques para luego poder trabajarlo más adelante.

Puedes hacerlo de dos formas;

- **Elegir dos colores diferentes** uno para lo **positivo** y otro para lo **negativo** e ir subrayando cada emoción sentida de cada color en el borrador que has escrito de tu historia.
- **O bien, escribirlo en tu “cuaderno de transformación” sigue la guía y hazlo a tu manera.**

Creencias limitantes



Las **creencias limitantes** son pensamientos distorsionados e irracionales, pensamientos que has aceptado como verdad y que tal vez o casi nunca lo son. Se generan por experiencias pasadas o influencias externas, las llevas tan dentro que te las crees y suelen crear bloqueos y barreras mentales difíciles de superar.

En este ejercicio, te animo a **identificar esas creencias que te están frenando**, para que luego las transformes en afirmaciones positivas que te impulsen hacia el cambio.

Tomate este ejercicio en serio pero lo justo, es decir, no quiero que te agobies, **TODOS tenemos creencias limitantes** y lo peor de todo es que ni lo sabemos, las hemos normalizado tanto que ahí están, como una sombra a nuestro lado..., vamos a darle la vuelta y a mirar la sombra de cara, le vas a decir eh!! ¿tú qué? y a eso me refiero a tomártelo en serio pero lo justo, ponle energía y ganas ¿ok?

Te ayudo un poco para que las puedas identificar mejor; las creencias limitantes suelen venir acompañadas de un "YO NUNCA", "SIEMPRE SERÉ" "NO TENGO", "NO PUEDO" "NO SOY", "IMPOSIBLE", siempre vienen con una "etiqueta".

Creencias limitantes



Un ejemplo sería:

No soy buena cocinando, no es lo mío, siempre me sale malo, nunca aprenderé a cocinar.

Esta creencia te está limitando y te impide desarrollar habilidades en la cocina para mejorar tu alimentación, te frustra, te hace comer mal, no le estás dando la oportunidad, para darle la vuelta porque das por hecho que es lo que hay y que no puedes cambiar esta "supuesta" realidad.

Los pensamientos; son modificables. tenemos que "reeducar la mente" ¿cómo? lo sé, lo sé, no es fácil pero os puedo asegurar que se puede y todo es práctica, y para esto estamos aquí, el primer paso es identificar.

Ejercicio: De nuevo vuelve hacer un viaje por tu historia e identifica tus creencias limitantes.

Márcalas, subraya de otro color diferente a los sentimientos positivos y negativos en tu borrador o anotarlas en el "cuaderno de transformación", hazlo a tu forma.

¡A por ello!

Bloqueos



Los bloqueos surgen de las creencias limitantes, son las manifestaciones de esas creencias; son los comportamientos, acciones o falta de acción que están obstaculizando tu progreso.

Por ejemplo en la creencia que hemos tratado anteriormente: <<No soy buena cocinando, siempre me sale malo, nunca aprenderé a cocinar>>.

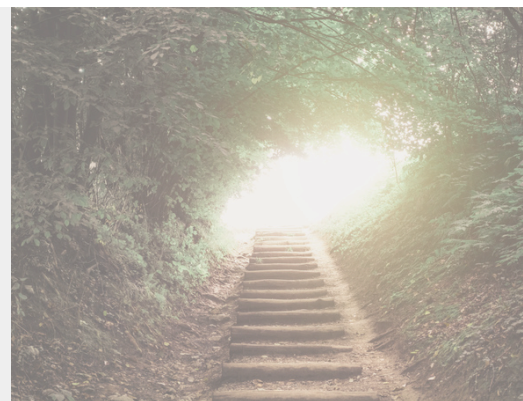
El bloqueo sobre esta creencia sería: Aunque quieres cambiar tus hábitos en la cocina y en tu alimentación, no lo consigues, sigues cayendo en viejos hábitos como no planificar tus comidas, comer emocionalmente, no le dedicas tiempo a la cocina ni a ti...

Es decir:

- Las **creencias limitantes** te ayudan a identificar el origen de los pensamientos que te frenan.
- Los **bloqueos** te permiten reconocer las manifestaciones prácticas que esos pensamientos han creado en tu vida diaria.

Escribe los bloqueos que has ido identificando en el "cuaderno de transformación" y escribe debajo **como podrías cambiar** estos bloqueos que te impiden avanzar con nuevos hábitos que te puedan ayudar a conseguir desbloquear.

Resumen final



Bueno, bueno..... Ahora que ya tienes identificados tus bloqueos, tus emociones positivas y negativas, tus creencias limitantes...

¡Vaya currazo te has pegado amiga! revisa un poco todo lo escrito, y quédate con esa foto de todos los "temitas", ahí están, y no se van a ir solo con escribirlos, pero sí los podrás ir trabajando.

Ahora ya los has pillado, les has visto la cara, recuerda hacer este trabajo desde la humildad, desde el amor y se compasiva contigo y con los demás.

Agradece, abraza, perdona, empatiza y vívelo todo desde el amor y el corazón.

Y tranquila.... que todo esto que ya no quieres o que quieres cambiar lo vamos a trabajar en la siguiente Masterclass.

Te abrazo fuerte.