



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

SIN ACCIÓN NO HAY CAMBIO

Para que las declaraciones sean reales, es necesaria la acción.

Te invito, pues, a hacer un último ejercicio, de forma libre, por tu cuenta y sin límite de tiempo. Ahora verás porque.

Te invito a prestar atención, en tu día a día, en las relaciones de tu vida.

Observa en qué casos actúas según las creencias del ejercicio 2.

Se trata más bien de un auto-entrenamiento gracias al cual, con el tiempo, podrás aprender a identificar cómo te relacionas con los demás y, consecuentemente, contigo mismo/a.

Mejor si sigue anotando en tu cuaderno estas situaciones.

Una vez vayas viendo de forma siempre más clara (y te aseguro que lo vas a lograr) en cuáles y cuántas situaciones no actúas cómo tu eres, sino más bien cómo se te ha dicho que deberías, estarás preparado/a para el cambio.

No tengas prisa, respeta el proceso. No se trata de cambiar en un día.

www.sanate.info
sanate@sanate.info



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

Ten en cuenta también que las personas que forman parte de tu vida están acostumbradas a que actúes según creencias obsoletas. Por lo tanto, en el momento en que intentes cambiar, es posible que opongan resistencia e intenten evitar que cambies porque no te reconocen.

No cedas, no renuncies, no temas. Resiste y sigue adelante.

Cambias tu y verás como tu entorno cambia también.

En la carpeta de materiales te dejo un libro interesante para acompañar tu proceso.

¡Dejate sorprender por ti mismo/a!