Manual de entrenamiento CONFIANZA Y AUTOESTIMA

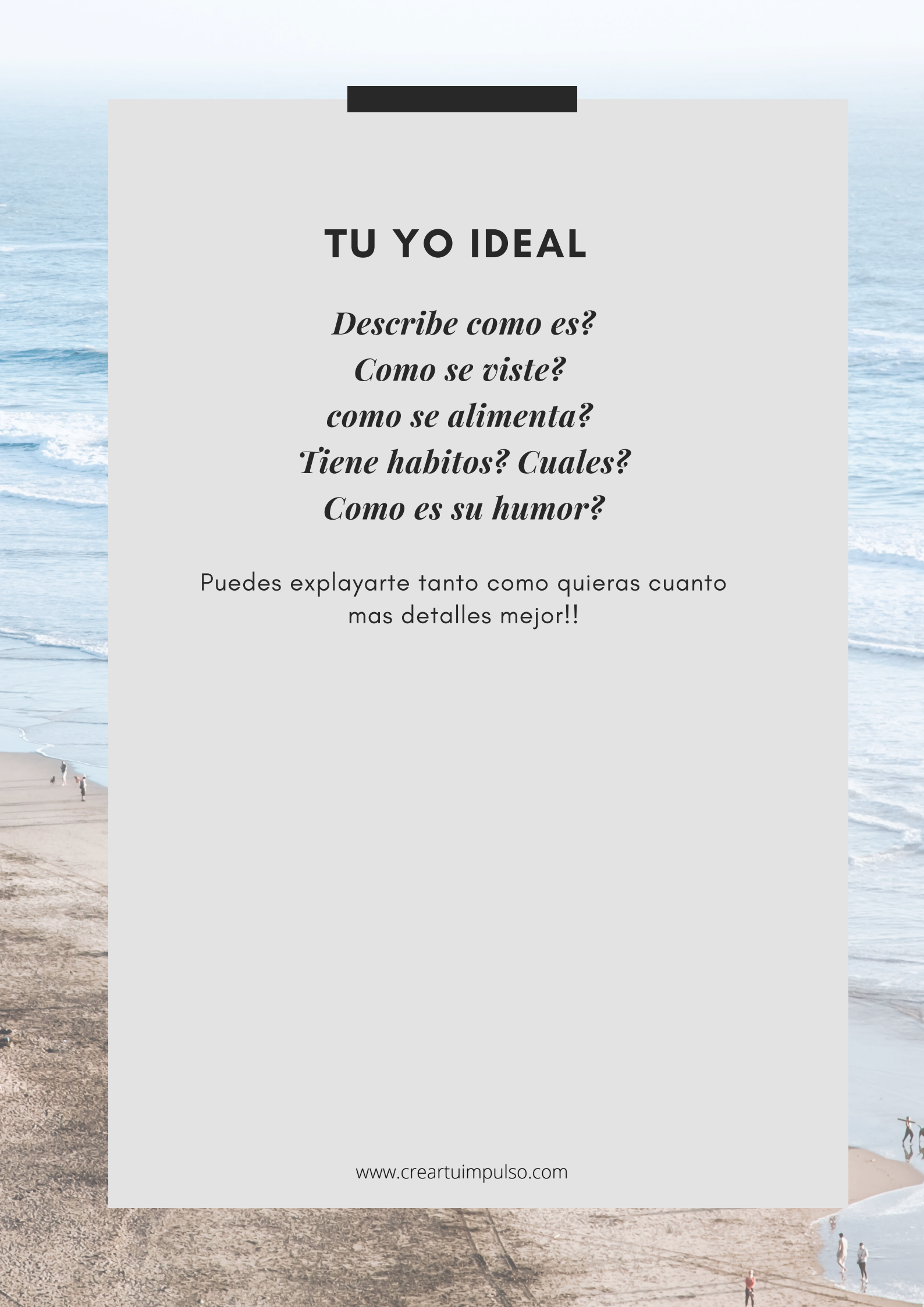
TU MERECES CONECTAR CON LA CONFIANZA SENTIRTE RESPALDADO Y CREAR TU YO IDEAL

www.creartuimpulso.com

TU YO IDEAL

decreta quien te gustaría ser?

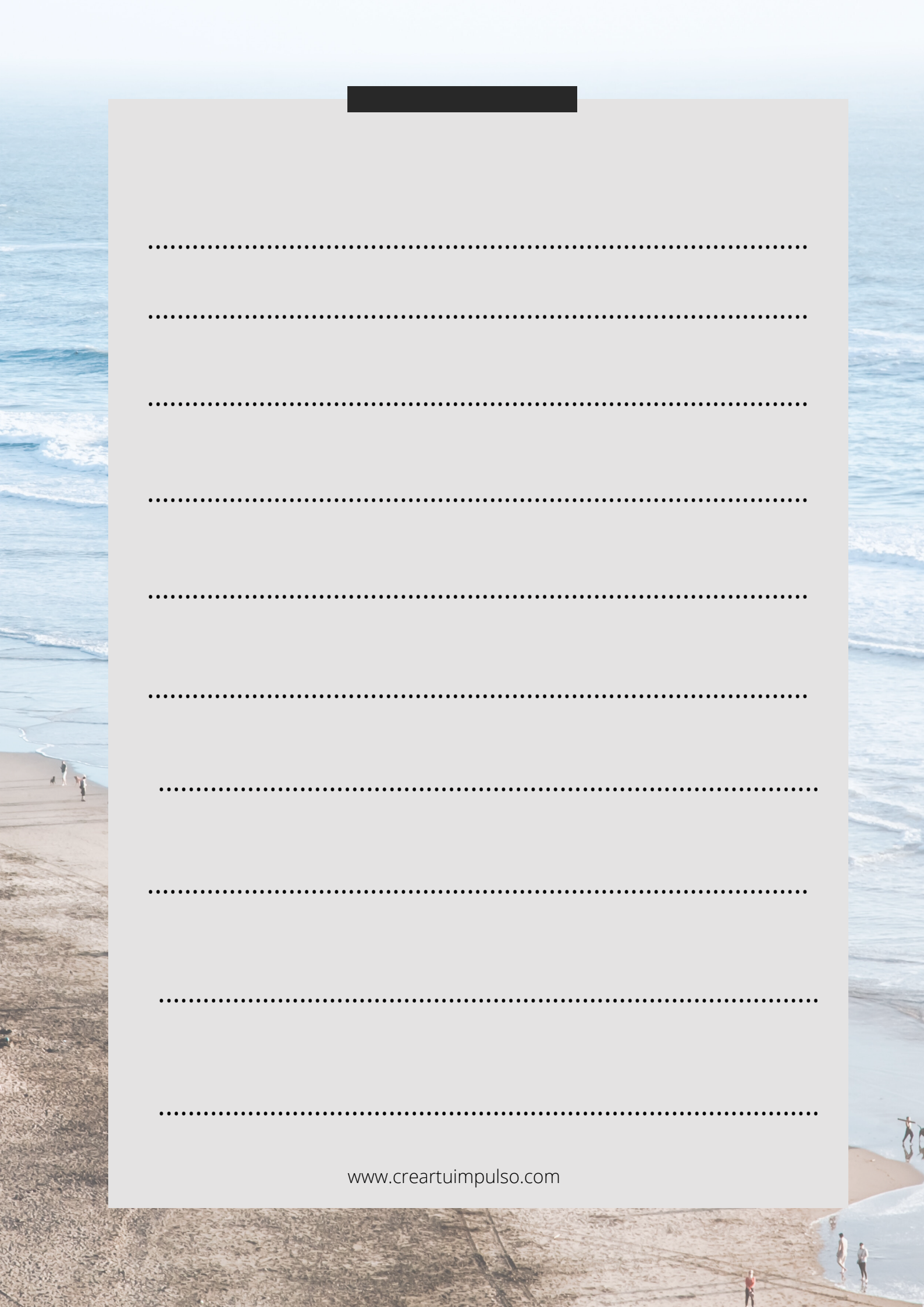
Para hcer este ejercicio te pido que te tomes unos minutos a solas y puedas tomar lapiz y papel y escribir detallamente como es tu Yo ideal

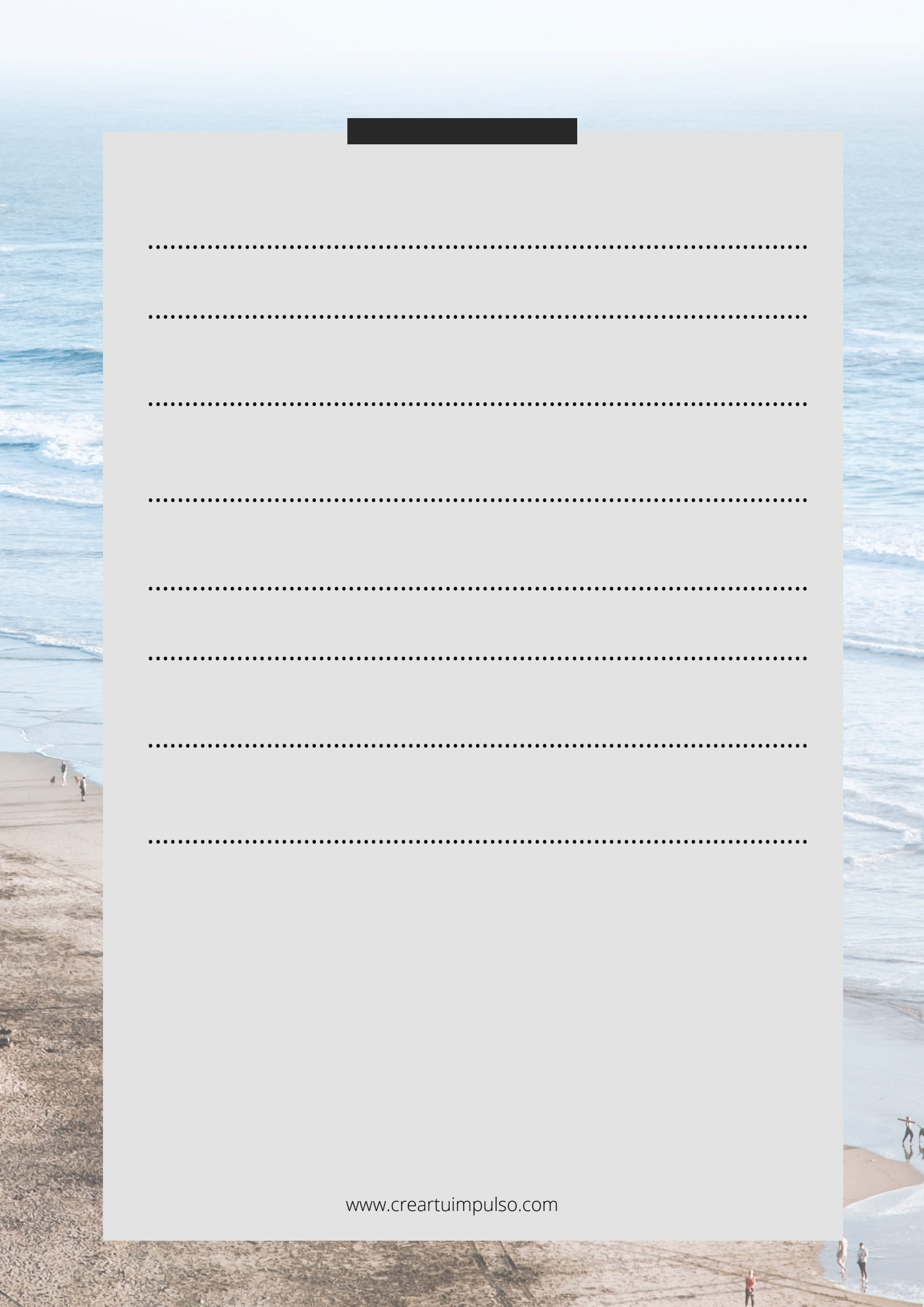


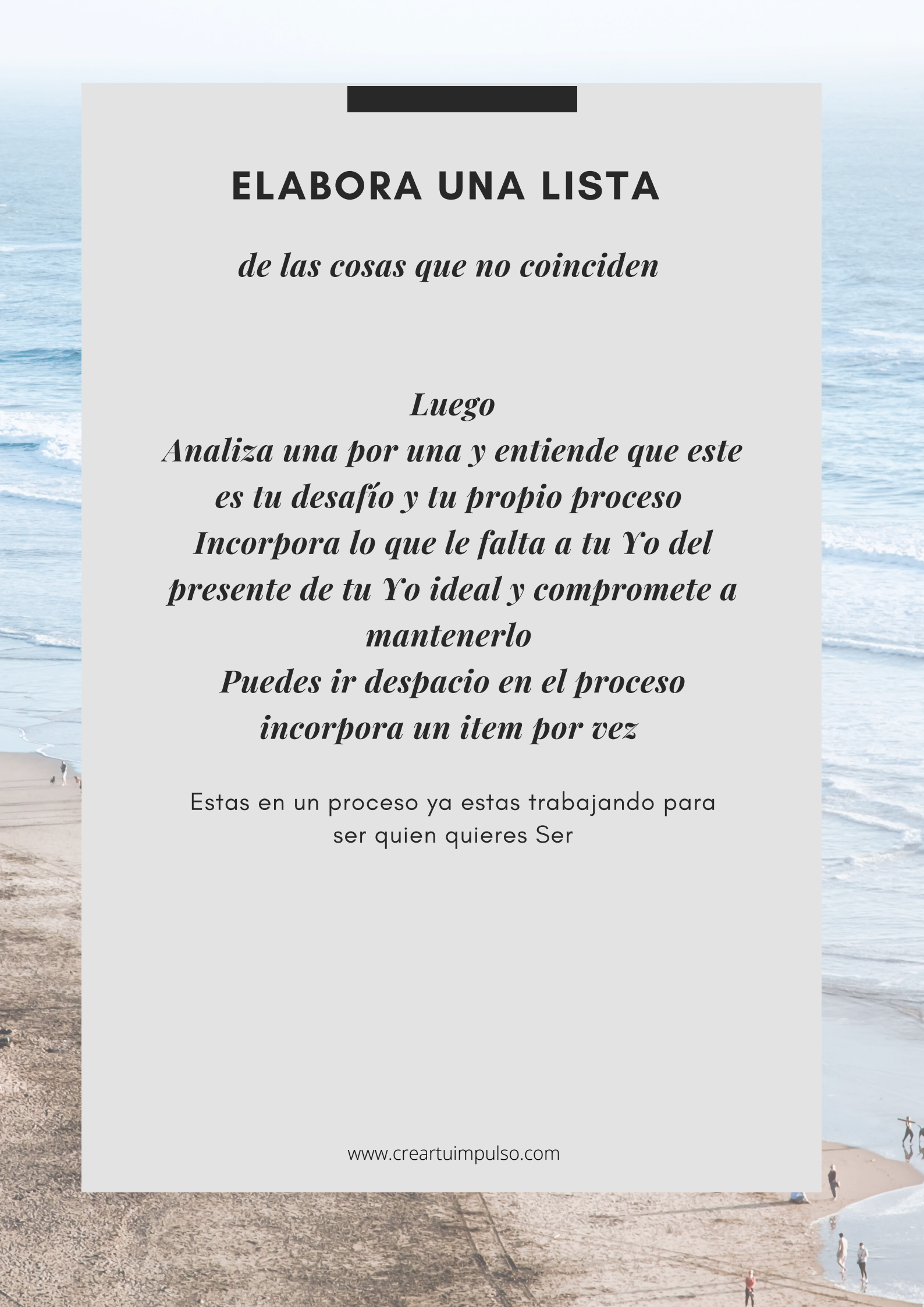
TU YO IDEAL

Describe como es?
Como se viste?
como se alimenta?
Tiene habitos? Cuales?
Como es su humor?

Puedes explayarte tanto como quieras cuanto mas detalles mejor!!







ELABORA UNA LISTA

de las cosas que no coinciden

Luego
Analiza una por una y entiende que este es tu desafío y tu propio proceso
Incorpora lo que le falta a tu Yo del presente de tu Yo ideal y compromete a mantenerlo
Puedes ir despacio en el proceso incorpora un item por vez

Estas en un proceso ya estas trabajando para ser quien quieres Ser

[redacted]

.....

.....

.....

.....

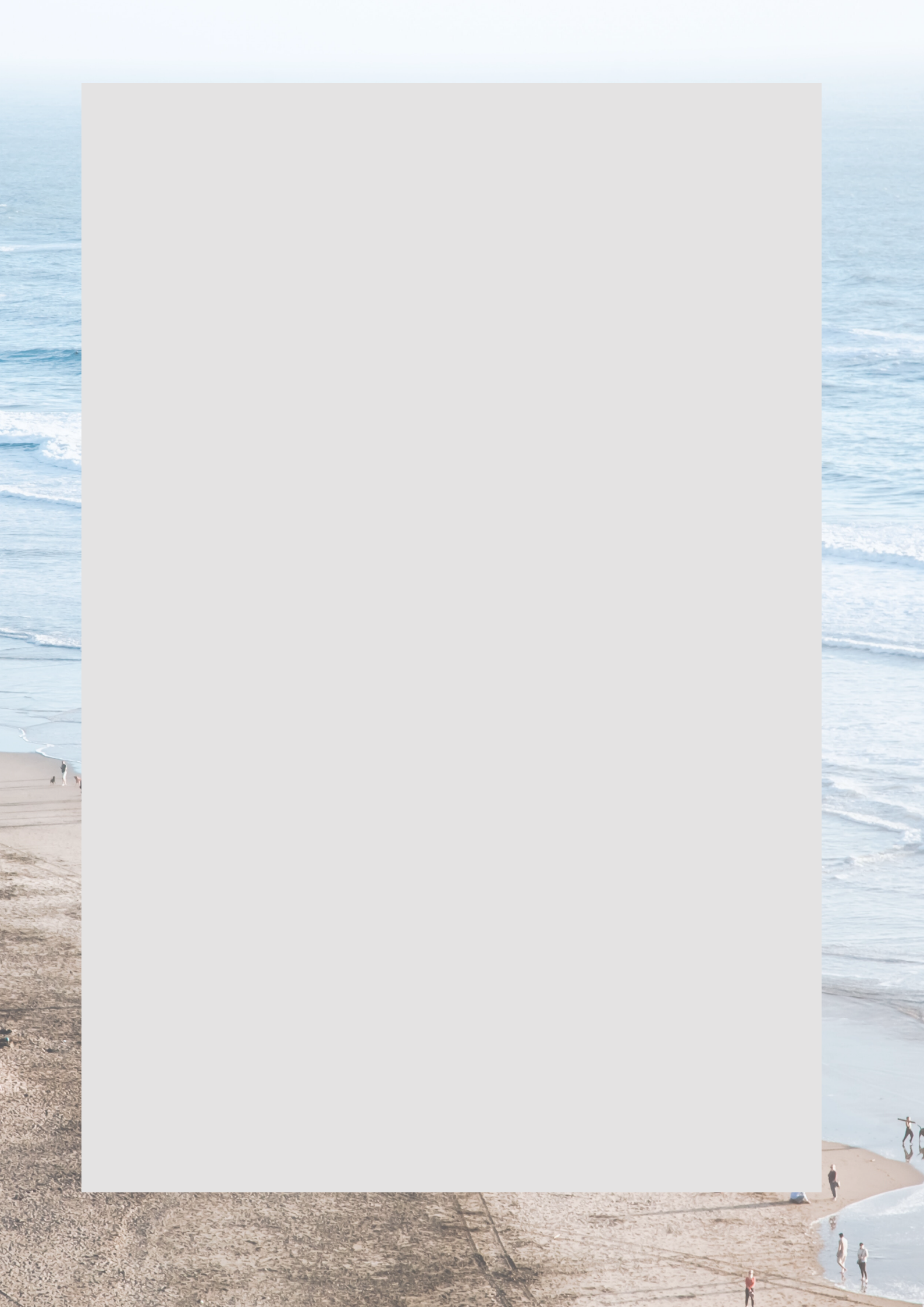
.....

.....

.....

.....

CELEBRATE

Cuando incorpores un ítem de la lista lo puedas sostener al menos por 1 Semana Celebrate Recompesate (puedes comer algo rico, comprarte algo hacerte el mimo que vos quieras)

Estas en un proceso ya estas trabajando para ser quien quieres Ser