



**"Basta ya de ayer, Dale rienda al Hoy,
Cancha libre al Corazón. Dale, despertá,
de esta oscuridad, En Tus manos
está el sol". canción de Julio Cortázar**

¡Reaviva tus Sueños!

Cómo recuperar tu poder, recalibrar tu forma de pensar y reabastecer tu Visión, tu Propósito y tu Pasión utilizando menos de una hora al día. Acciones clave para lograr tus metas.

Parte I. Recupera tu Poder

Principio 1: Toma 100% de responsabilidad de tu vida.

Cada cosa que haces en la vida empieza con una Do-cision (una decisión que implica acción inmediata y perseverante), incluso no hacer nada, es una decisión. La clave del éxito es tomar acción para lograr tus metas de felicidad y abundancia, y sólo tú puedes hacerlo.

Si piensas que puedes hacer algo o piensas que no puedes, en cualquier caso, tienes razón

Principio 2: Asume que Puedes

Para ser una persona que es capaz de tomar responsabilidad de su vida y tomar acciones audaces hacia sus metas, primero tienes que creer que eres ese tipo de persona, porque lo Eres!

**Todos tenemos la posibilidad ilimitada de llegar a Ser y hacer
cualquier cosa que queramos**

¡Cuando recuerdas quién eres en realidad, cualquier cosa es posible!



Actividad 1:

Haz una lista con 100 éxitos que has tenido en tu vida desde la infancia hasta ahora. Ningún éxito es tan pequeño como para no celebrarlo. Escribe hasta que llegues a los 100.

1. ¿Cómo te hizo sentir recordar tantas grandes cosas que has logrado en tu vida?
2. ¿De qué estás más orgullosa(o)?
3. ¿Qué impacto han tenido esos logros en tu vida?
4. Al recordar que eres la misma persona que logró esos éxitos y que sigues teniendo esa capacidad y potencial, ¿cómo te hace sentir?
5. ¿Qué harás para mantener esos sentimientos vivos dentro de tí y continuar con confianza plena hacia tus metas?

Escribe en un cuaderno, exclusivo para estos temas, cada respuesta con la mayor precisión posible, suéltate.

Escribe un diario y/o haz una cartulina de cómo se ven, usa imágenes y frases de tus 100 éxitos.

Actividad 2:

Transforma el “no puedo” en “lo haré” o simplemente elimina el “no puedo” de tu vocabulario.

“No puedo” es con frecuencia una mentira que nos decimos a nosotros mismos o a otros. La verdad es que estás eligiendo no hacer las cosas. ¿Por qué? porque no ha sido prioridad en tu vida.

Escribe 5 frases que te dices con frecuencia “no puedo” y luego transfórmalas en “hago..., puedo..., estoy haciendo”



1. ¿Cómo te hace sentir esa transformación de “no puedo” a hago, puedo? Escríbelo!
2. ¿Qué pasos tomarás para eliminar el “no puedo” de tu vocabulario? Comprométete con tu Vida y Escríbelo!.

Actividad 3.

Ejercicio del espejo y el Diario de tu salud mental, emocional, física, social y financiera.

- a) comprométete a empezar un diario personal para vaciar tu mente de todo lo que no necesita, hazlo todos los días, por 30 días primero, luego otros 30 hasta que llegues mínimo a 90 días. Escribe 3 páginas al despertar, sin parar, sólo fluye, escribe lo primero que aparezca en tu mente. Escribe con libertad, no le pongas juicios a tus palabras, escribe, escribe.
- b) Es muy importante que no compartas con nadie tus escritos, son sólo tuyos, y asegúrate de que nadie en casa se “tope” con ellos, o los encuentre.
- c) Y no los leas, continua escribiendo con plena libertad, espontaneidad y abundancia hasta que empieces a sentir la necesidad de ver de ¿qué se ha tratado esto?.
- d) Eso puede ocurrirte a los 2, o 3 meses. Si sientes esa necesidad, lee y descubre a esa mujer, a ese hombre que escribió. Y pregúntate: ¿quién quiero ser?, ¿qué quiero cambiar? eso !Tendrá un gran impacto en tu vida, te lo aseguro!
- e) Te pondrás en contacto con tu niña(o) interior que necesita más escucha, que le seas fiel, que recuerdes tus sueños.



- f) Eliminarás creencias negativas y crearás un modelo mental abierto, de transformación, de nuevas posibilidades, de libertad, de logro.

Actividad 4.

Todos los días antes de acostarte, ponte frente al espejo y agradece y valora por todo lo que hiciste durante el día:

- a) empieza mirándote a los ojos por unos segundos
- b) luego dirígete a ti por tu nombre y empieza a agradecerte en voz alta por:
- cualquier logro: en tu negocio, actividad o profesión, del tipo que sea, de aprendizaje, personal, financiero, físico, espiritual, emocional, o por cualquier cosa nueva que hayas hecho fuera de tu vieja rutina.
 - cualquier actividad o disciplina que mantengas: dieta, ejercicio, lectura, meditación, oración, llamadas a tus familiares, amistades, colegas, socios, prospectos, participar en capacitaciones, nuevas actividades, lecturas, hábitos...
 - cualquier tentación que hayas evitado: comer demás; ver mucha televisión, ver tu serie favorita en netflx y en su lugar hiciste algo para mejorarte (lectura, ejercicio, m e d i t a c i ó n , capacitación, etc.) en lugar de desvelarte viendo tv o cualquier electrónico que no agregó valor a tu día.
- c) Mantén tu mirada en tus ojos durante el ejercicio. Cuando hayas terminado de agradecerte, completa el ejercicio mirando profundamente en tus ojos y dite a ti misma(o): “te amo”. Mantente ahí por otros segundos para sentir el impacto de la experiencia, como



si fueras quién esta dentro del espejo y que ha escuchado todo este agradecimiento.

- d) Lo importante de la última parte del ejercicio es que no te vayas sintiéndote avergonzada(o) o pensando de ti o del ejercicio que es tonto o estúpido.
- e) Para fortalecer este ejercicio puedes compartirlo con tus amistades, tu grupo cercano, con tus familiares, pareja, etc.

Una vez que hayas terminado y experimentado estos ejercicios, envíame un correo (constanza@reinventate.mx) con los comentarios de tu experiencia. Como este ejercicio está organizado en tres partes, si quieres la segunda parte, por favor sólo comenta por qué te interesa y qué esperas de él.

Con la intención de poner mi granito de arena a tu intención-do-cisión de empezar a transformar tu vida, te comparto otras recomendaciones.

“Dentro de veinte años estarás más decepcionado por las cosas que no hiciste que por las que hiciste. Así que suelta amarras, navega lejos de puertos seguros, atrapa los vientos favorables en tus velas. Explora. Sueña”, Mark Twain

Por último quiero compartir contigo los recursos y tecnologías que agregan valor a mi vida en varios sentidos, confío en que lo hagan también contigo.

1. Para mejorar tu salud y la de tu familia y transformar tu casa y/o oficina en entornos vitales, envíame un correo a: constanza@reinventate.mx



2. Para autoconocimiento y cómo se vincula la epigenética con ese propósito:
 1. Joe Dispenza, “El placebo eres tú”; “Sobrenatural”
 2. Bruce Lipton, “La biología de la creencia”
3. Para la descolonización de la educación, entre otros temas esenciales:
 - a) Dr. Enrique Dussel, la página www.enriquedusel.com para leer sus libros y ver sus videos (los últimos también los encuentras en youtube
 - b) Paulo Freire, “La educación bancaria”
4. Para conocer un poco más sobre cómo funciona nuestro cuerpo a nivel bioquímico:
 1. Ver la película “¿Y tu que sabes?” (What the bleep do we know?!?!)
5. Para enriquecer las posibilidades de reinventar tu mente, tu energía, tu conciencia, puedes escuchar:
 1. Reflexiones, Meditaciones, elevar tu Energía con música medicina. Ve a los canales de youtube: Ivan Donalson; Yo soy Ivan Donaldon; Ivan Donalson blog

Disfruta tu viaje a tu Ser amoroso, sabio, genial y saludable!

Abrazo enorme!

Constanza Peñaflores M.

Coach Cognitiva, de Calidad y Estilo de Vida

www.reinventate.mx

constanza@reinventate.mx