

SOY



MUJER
MAGENTA

BIENVENIDA MUJER MARAVILLOSA

Esta guía tiene unos sencillos pasos para iniciar el camino a ser tu mejor versión.

Primero que todo quiero saludarte y darte las gracias por estar aquí, por pensar en ti y por querer aprender cada día a amarte más, yo también tuve que hacerlo y lo sigo haciendo para seguir lográndolo en mi presente, con mi mejor versión empoderada, sana, decidida feliz y con propósitos claros.



QUE
SIGNIFICA EL
COLOR
MAGENTA...

Es cuando se combina la energía del rojo (que representa pasión, fuerza y determinación) con la sensibilidad del violeta (que evoca sensaciones de creatividad, imaginación, espiritualidad, conexión trascendencia, misterio, fascinación, calma, paz interior, ser única) representando una mezcla de poder y compasión.
transmite energía, vitalidad y confianza

Que vas a recibir en esta guía

¿Cómo te ves? La importancia de la autoidentificación.

¿Que son las creencias limitantes?

¿Cuáles pueden ser algunas de las manifestaciones de que algo no anda bien?

¿La importancia del proyecto de vida?

¿Porque no puedo cambiar?

¿Que puedo hacer para solucionarlo?



Antes de entrar en el tema...

Mujeres que inspiran

**lista de Forbes
(revista más famoso de negocios)**



Ursula von der Leyen
Líder de la Comisión
Europea
madre de 7 hijos



Taylor Swift
medios y
entretenimiento
puesto 5



Shakira
medios y
entretenimiento



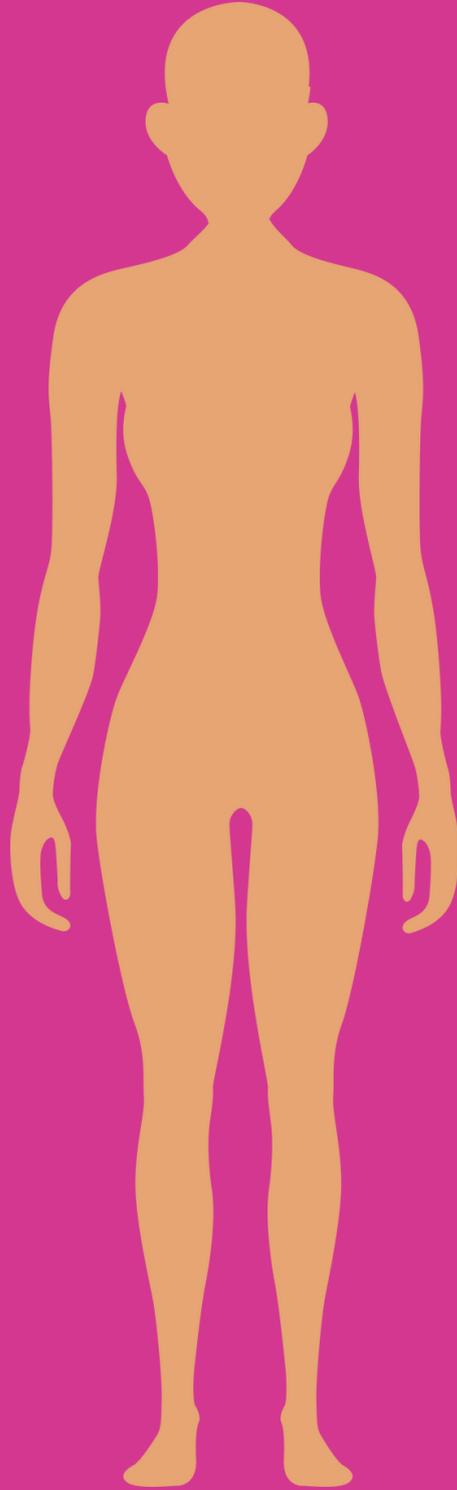
MacKenzie Scott
filantropía



Susan Li
Tecnología
puesto 23

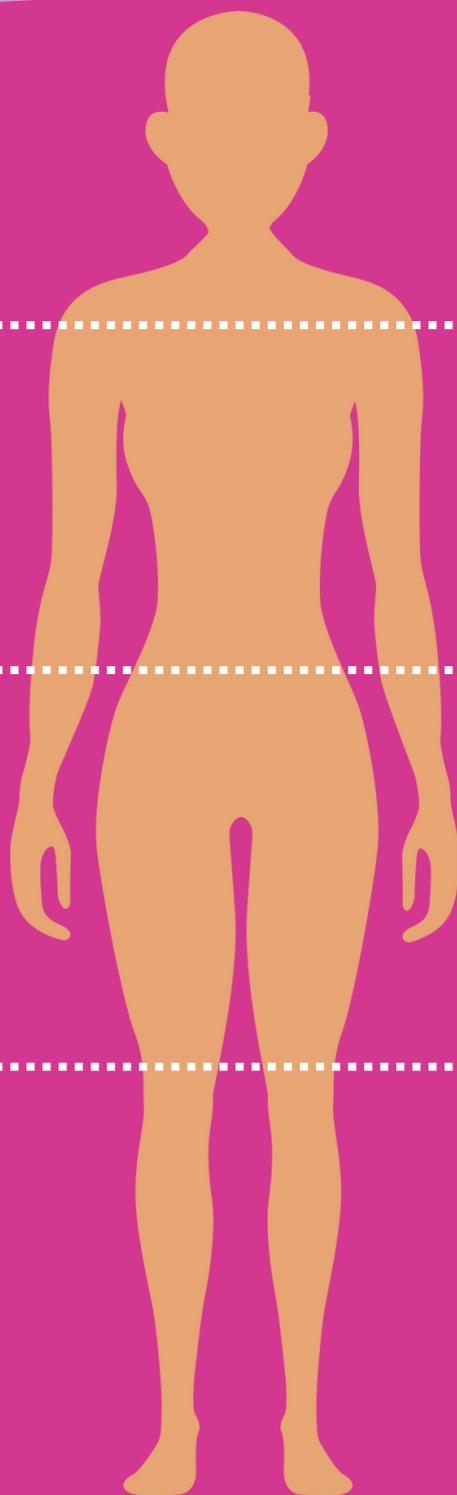
¿Cual crees que es la razón por la que ellas y muchas mujeres estan donde estan?

**Empecemos por saber
¿como te defines?**



**Identifica en la figura tus cualidades,
dones, talentos, cualidades: físicas, de
personalidad, relacionales y heredadas**

Donde ubicas que...



Creencias
aprendizajes
presente
futuro

¿Que son las creencias limitantes?

Las que traemos de:

- Nuestros ancestros
- Recibimos en la gestación
- Aprendemos en nuestra primera infancia.
- Reforzamos en nuestro pre y adolescencia.
- Instauramos en nuestra juventud
- Hacemos crónicas en nuestra etapa adulta
- Queremos olvidar en la edad dorada



Identifica las creencias que crees te han limitado en tu vida:

Miedos _____

comportamientos que se “deben tener”

Pero _____

Los debería _____

tengo que _____

es que _____

¿Qué otros identificas? _____

¿Cómo puedo identificar que tengo dificultades emocionales?

Algunos síntomas de alarma:

- cuando me siento triste sin saber porque.
- cuando siento que no avanzo en la vida.
- me siento desubicado, confuso, agotado: Insomnio, dormir y no descansar, dolores musculares y de espalda, entre otros.
- Cuando no disfruto de las pequeñas cosas, molestándome por todo.
- Cuando me estoy siempre juzgando y desmeritando sobre mi físico, mis logros o algo que haga referencia a mi vida.
- Cuando empiezas a tener problemas de salud desde gripas constantes hasta cáncer: Las emociones crónicas se convierten en enfermedades físicas crónicas.



Realmente pueden ser muchas las situaciones externas que están causando problemas emocionales y les atribuimos a esas situaciones o personas nuestros problemas, pero lo real está en como nosotros las vemos, las sentimos y las abordamos; Esta es la alarma de que tengo problemas emocionales como algunos de los ejemplos que te puse en el cuadro anterior.

¿Qué puedo hacer a partir de hoy?

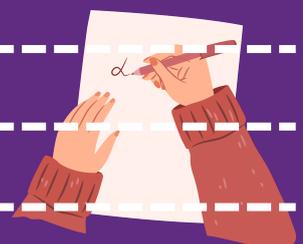
Situación

que me genera

que la empeora

que la mejora

como la estoy manejando



¿Qué puedo hacer a partir de hoy?

Definir semanalmente un pensamiento a cambiar

Hacer altos en el día y reafirmarme con un SOY en positivo

trabajar la respiración relajante

Crear espacios seguros y transformadores



¿Porque es importante sanar tus emociones?

Porque podemos:

- Ser felices
- Ser sanas físicas, mental y espiritualmente.
- Tener relaciones sanas y duraderas.
- Aprender a amarnos de manera genuina sin depender de otros.
- Proyectarnos en la vida que queremos.



Tener emociones es parte de nuestra naturaleza, la alegría, la tristeza, el enfado, el temor cuando se esta en peligro; sin embargo, cada una de estas emociones pueden distorsionarse ante las situaciones de la vida como resultado de aprendizajes, creencias y vivencias, siendo muchas de estas negativas y automaticas que se hacen hábitos que nos hacen DAÑO. La buena noticia es que:

¡SE PUEDE SOLUCIONAR!

¿Que es estar sano emocionalmente?



- Comprender que tengo pensamientos negativos y conocer las herramientas para transformarlos.
- No culparse por nada de lo que se piense y que hace daño.
- Entender y tomar conciencia donde esta la causa y cuál es la consecuencia de estos pensamientos.
- Crear habitos emocionales y de comportamiento para ser mejor en el ahora y a futuro.

Todos tenemos pensamientos negativos, decir lo contrario es negar nuestra condición humana; pero tenemos la posibilidad de cambiar sobre todo esos que no nos permiten avanzar, que nos frenan en nuestras metas y sobre todo, nos hacen creer que la felicidad no existe... Y SI EXISTE. la tienes en tu mano, tu mente y tu corazón.

ADELANTE.

¿Por qué es importante tener un proyecto de vida?

Hacer un proyecto de vida con metas claras, tiempos, forma de hacerlo y ejercicios diarios para lograrlo te permite caminar segura, disfrutar del presente, cumplir tus sueños



¿Cómo puedo empezar a hacerlo?

1. **Define metas específicas, claras y alcanzables en cada área de tu vida: Personal (salud), familiar, afectiva, económica, académica, recreativa, social.**
2. **Ponle tiempos y forma de alcanzarla**
3. **Define acciones para lograrlas diaria, semanal, quincenal o mensual, dependiendo de la meta y del tiempo de lograrla.**

¿Cómo puedo trabajar en mi proyecto de vida?

Area: _____

Meta: _____

como puedo lograrla: _____

a cuanto tiempo: _____

Tareas: Diaria _____

Semanal _____

Quincenal _____

Mensual _____

Area: _____

Meta: _____

como puedo lograrla: _____

a cuanto tiempo: _____

Tareas: Diaria _____

Semanal _____

Quincenal _____

Mensual _____

¿Qué puedo hacer para solucionarlo si el tiempo no alcanza ?



- Pensar en mi, lo que implica tomar tiempo de cada día para trabajar en mis cambios positivos y en la creación de hábitos mentales saludables.
- Aprender a vivir en el ahora, disfrutarlo, centrarme en mi SOY POSITIVO.
- aprender a respirar de manera adecuada.
- Hacer un proyecto de vida con metas claras, tiempos, forma de hacerlo y ejercicios diarios para lograrlo,

Quiero decirte que TOMAR CONCIENCIA DE HACER CAMBIOS es el paso más importante en tener SALUD EMOCIONAL Y POR ENDE SALUD FÍSICA, mejorando tu calidad de vida en tu trabajo y en todas las áreas, creando hábitos positivos de pensamiento y de acciones diariamente, no juzgarte si no lo logras, hacer tu máximo esfuerzo en trabajar por ti mism@ y creer en que todo es posible, si lo creas dentro de ti en tu mente sumando la fuerza de tu corazón se reflejará afuera, somos el reflejo de lo que pensamos.

¿Cuándo se debe buscar ayuda?

- Cuando te enfermes física o mentalmente, entre otros síntomas negativos.
- Cuando no tengas claro que se debe hacer o como hacerlo para sanar tu cuerpo y transformar tu vida.
- Cuando te sientas estancado y sin rumbo.
- Cuando prevalezcan emociones y situaciones negativas durante periodos largos de tiempo.
- Cuando no te ames a ti mismo, no te sientas feliz por tiempos prolongados.
- Cuando pienses que la vida no vale la pena.



Siempre creemos que todo lo podemos resolver y así es, lo que tenemos que tener claro, es que encontrar la causa del problema y la forma efectiva de solucionarlo requiere de una guía efectiva y que te ayude a resolverlo de raíz, no debes quedarte con los pocos momentos de sentirse algo bien sobre los muchos de no estarlo, se pueden cambiar totalmente y ser completamente feliz, solo debes tener paciencia y constancia nada es mágico, pero te puedo asegurar que si utilizas la técnica adecuada lo consigues.

la mejor inversión esta en ti mismo

Recuerda que independiente de todo lo que necesitas para vivir, la mejor inversión está en la salud emocional, a veces nos quedamos y nos quejamos con lo que no nos da la EPS y si tenemos para la rumba, los zapatos más caros, la ropa de marca, ahorrar para una casa un carro, darle todo a los hijos, etc., no es que esto sea malo, todo lo contrario, pero para disfrutarlo debes fortalecer el ser más importante y la inversión que vale la pena: TÚ, no esperes a que ya no tengas tiempo para poder hacerlo, por no tomar la decisión más importante en tu vida: transformarte y ser feliz.

TE MEREDES LO MEJOR Y LO MEJOR ESTA DENTRO
DE TI,
SOLO TIENES QUE SABER COMO ENCONTRARLO Y
POTENCIALIZARLO A CUMPLIR TODO LO QUE
QUIERES.

SER FELIZ

Yo te enseño como lograrlo

<https://priscilagutierrez.com/mujermagenta/>