

ENTRENAMIENTO GRATUITO

Las 3 Claves

PARA DEJAR DE REPETIR EL PASADO Y
MANIFESTAR LA VIDA QUE DESEAS

Lola Castillo

Mereces la vida que deseas, tu destino es ser Feliz

Bienvenida a la integración del día 2. Con estos ejercicios que te propongo vas a poder identificar y tener claridad de los patrones limitantes y autosaboteadores que están limitando tu camino.

Recordá que YA podés empezar a trabajar también con la Hipnosis (que solo estará disponible hasta que termine este entrenamiento)

CLAVE 2

***Yo soy responsable de cambiar la historia
para superar mis miedos, traumas y limitaciones.***

Integración:

1. Describe un recuerdo recurrente que te cause malestar:

- ***¿Qué emociones sientes cuando recuerdas este evento?***
- ***¿Hay sensaciones físicas que acompañan a estas emociones?***
- ***¿Notas algún patrón en las circunstancias que hacen que este recuerdo surja?***

2. Piensa en momentos en los que has reaccionado de manera desproporcionada a una situación:

- ***¿Puedes identificar qué desencadenó tu reacción?***
- ***¿Cómo describirías tu estado emocional antes, durante, y después del evento?***
- ***¿Recuerdas alguna experiencia pasada que se sienta similar a este desencadenante?***

Mereces la vida que deseas, tu destino es ser Feliz

CLAVE 2

Yo soy responsable de cambiar la historia para superar mis miedos, traumas y limitaciones.

Integración:

- **Reflexiona sobre tus relaciones personales:**
 - *¿Identificas patrones que se repiten en tus relaciones que te causan dolor o frustración?*
 - *¿Existen momentos específicos en tu vida que crees que puedan haber influido en la forma en que te relacionas con los demás?*
 - *¿Cómo te sientes acerca de la intimidad y la vulnerabilidad en tus relaciones?*

¡FELICIDADES! completaste el día 2. Recordá que para participar de la Beca y los premios 🎁 hacer una publicación etiquetandome para compartir esta información tan valiosa.

Si todavía no tenes tu hipnosis descárgala [ACA](#)

Mereces la vida que deseas, tu destino es ser Feliz