

## MÉTODO PROPIO

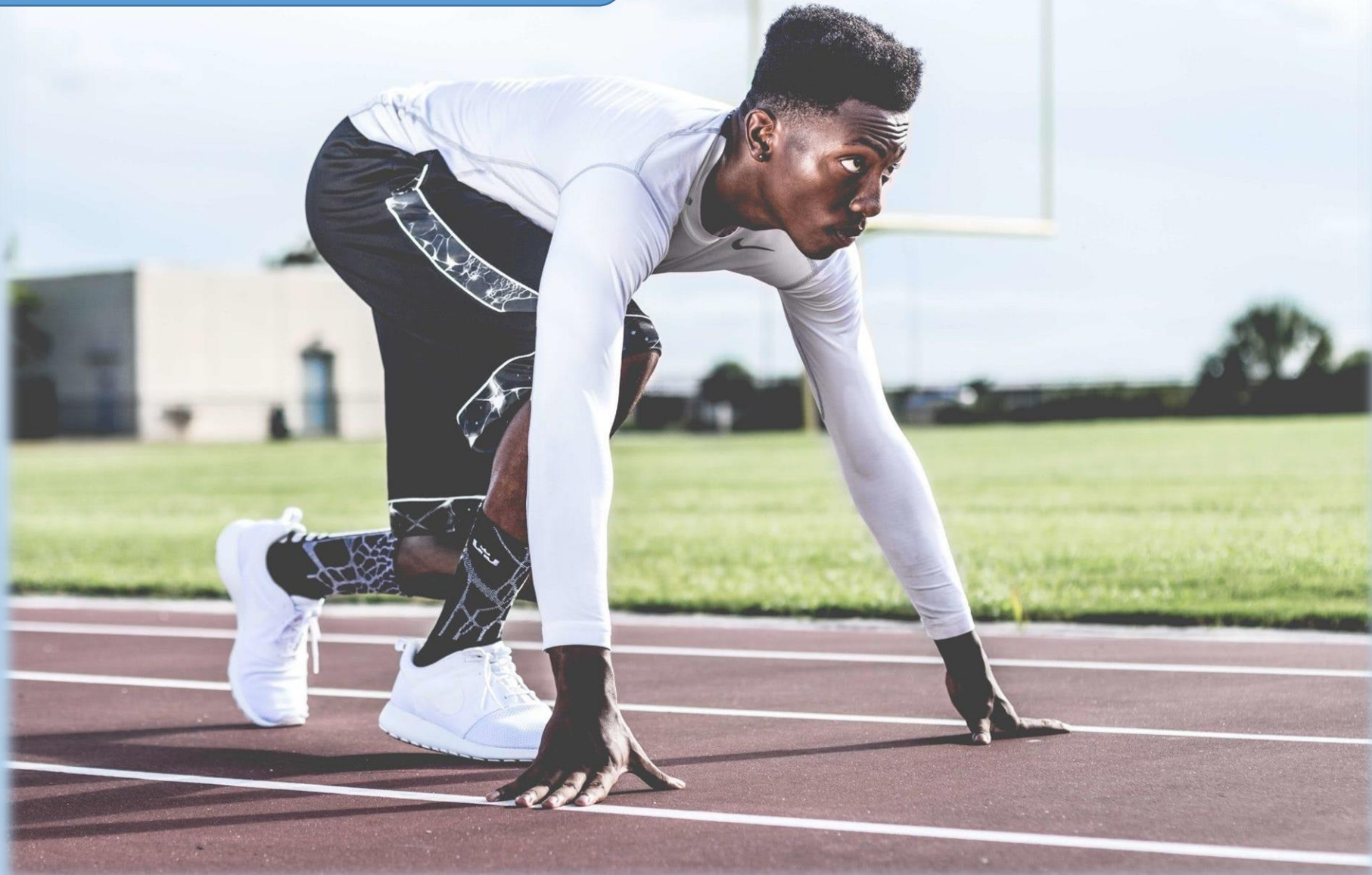


Es un Método **HOLÍSTICO** y **MUY NOBLE** ya que se adecúa según la etapa evolutiva del consultante.

Te hallas transitando este primer paso; entonces **ESTÁS EN UN DESPERTAR !!!! TU ALMA TE HA GUIADO** para recorrer este **PASO A PASO** y **TRANSFORMAR TU VIDA...**



# PASO 1: ENTRENA TU MENTE





**¿Qué es ENTRENAR?** Preparar o adiestrar personas o animales, especialmente para la práctica de un deporte.

- **TU AUTOCONOCIMIENTO.**(Contrato álmico)
- **COMPRENDER LAS LEALTADES FAMILIARES.**(Memoria biológica-celular)
- **COMPRENDER A TUS ANCESTROS.**(Sanar heridas emocionales)
- **COMPRENDER EL PARA QUÉ DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES.**(Ley del Espejo)
- **TU DISEÑO DE FUTURO.** (Creando tu propio contexto)
- **UTILIZAR CORRECTAMENTE LOS ACTOS DEL HABLA.** ( 5 actos lingüísticos)
- **ENTRENA TUS PENSAMIENTOS** a través del PROCESO PERCEPTIVO.
- **Y MUCHO MÁS!!!!**

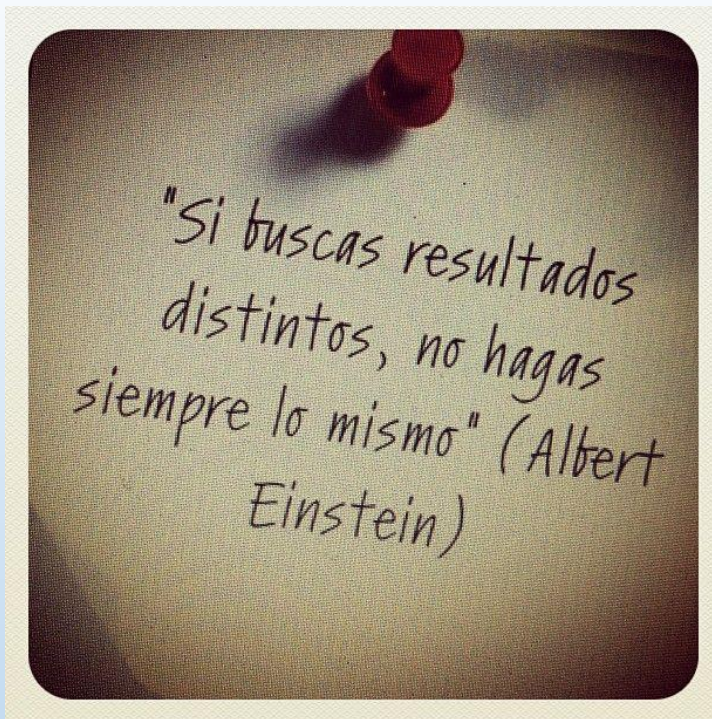
En un primer momento vas a tomar un cuaderno y una lapicera y vas a responder:

1. ¿Cómo está siendo tu vida en este momento respecto a las distintas áreas que conforman tu contexto? Personal; Familiar; Laboral; de Pareja, etc.

2. ¿Qué cambio desearías para tu vida?

3. Coloca el Orden de PRIORIDADES.





Tomemos el punto **Número 1** en el orden de tus prioridades y

## COMENCEMOS:

Generalmente nos proponemos cambios grandes y en la mayoría de los casos, abandonamos porque nos sentimos frustrados cuando pasa el tiempo y los resultados no son los esperados.

De ese punto **Número 1** vamos hacer una lista de pequeños conceptos que lo caracterizan:

Por ejemplo: tengo que hacer una dieta para bajar 10 kgs. Bueno hacer dieta significa muchas cosas, no es sólo dieta: **Implica tomar consciencia** de cuáles son los alimentos que ingiero, las bebidas que ingiero, el estado emocional en el que me encuentro, el ejercicio físico que debo incorporar y el contexto en el que estoy.

**AQUÍ YA ENTRAMOS EN UN TERRENO QUE NADIE NOS ENSEÑA: CONOCERNOS A NOSOTROS MISMOS!!**

Se sugiere conocer la pirámide de Maslow ( jerarquía de las necesidades humanas) como una referencia de la comprensión sistemática en las escalas de necesidades.



Vincula el punto  
**Número 1** con esta  
pirámide.

Abraham Maslow formula en su teoría una jerarquía de necesidades humanas y defiende que conforme se satisfacen las necesidades más básicas (parte inferior de la pirámide), los seres humanos desarrollan necesidades y deseos más elevados (parte superior de la pirámide).

Aquí es donde necesitamos **CONECTAR CON NUESTRO INTERIOR** y lo primero es comenzar explorando nuestros pensamientos.

Desde el Coaching Ontológico sabemos que todos los seres humanos tenemos más de 60.000 pensamientos por día.

Nos vamos construyendo desde esos pensamientos que nos generan un sentimiento y así logramos un estado anímico.

**Además un PENSAMIENTO genera una CREENCIA.**



En este momento estamos transitando un fuerte cambio de paradigmas, procesos aceleradores y es de vital importancia hacer ajustes en nuestros pensamientos.



**Detener esa gran autopista, respirar profundo y RE-CONECTARNOS con  
NUESTRA FUENTE DE VIDA, NUESTRA CHISPA DIVINA.**

**70% DE TU SEROTONINA  
ESTÁ HECHA EN TU INTESTINO**



Lo que sucede en el intestino  
afecta tu humor-ansiedad,  
depresión y concentración.

DR. FRANK LIPMAN

Bien sabemos que no podemos hacer cambios grandes en un primer momento, es sólo FOCALIZAR LA ATENCIÓN en pequeñas cosas y sostenerlas a lo largo del tiempo.

**Volvamos al ejemplo de la dieta:** Cambiar pequeños hábitos como tomar agua en vez de gaseosas, y reducir las raciones hasta ver cómo cambio un hidrato de carbono por una proteína.

Ya comenzando con esto es mucho, porque voy desintoxicando mi organismo desde un primer día. Y lo puedo **SOSTENER EN EL TIEMPO. ESTA ES LA CLAVE DEL CAMBIO.**

Entrenar mi mente para atender la ingesta del agua y la calidad del alimento sólido.

De esta manera hago más consciente mi alimentación. **Recordemos que nuestro segundo cerebro es el intestino.**

Se dice también, que el intestino es el segundo cerebro del cuerpo, dado que este contiene más de 100 millones de neuronas. Es conocido como el Sistema Nervioso Entérico, en el cual la microbiota es un factor fundamental ya que también produce neurotransmisores relacionados con el ánimo y la mejoría de la ansiedad.



- Entonces hacer una dieta no es sólo eso, implica involucrarme con cada pequeña cosa.
- Recordemos que con **OBJETIVOS PEQUEÑOS SOSTENIDOS EN EL TIEMPO**, logramos las grandes cosas.
- Debemos comprender la **IMPORTANCIA** que tiene el estado de reflexión.





**ENTRENAR LA MENTE IMPLICA** hacer uso correcto de nuestro **PENSAMIENTO** a través de procedimientos, técnicas y herramientas aplicadas desde el proceso perceptivo y la lectura simbólica de los actos del habla.  
(lo que hablamos todo el tiempo )



**Si comienzo con 1 paso hoy...  
en 30 días habré hecho...30 pasos.**

*Disfruta del proceso  
de vivir tu historia!!!*

*La vida está hecha  
para ser VIVIDA  
no para ser  
soportada!!!!*

