

Entrenamiento **TEC**

Tomá **E**l **C**ontrol

MANUAL EXCLUSIVO DE TÉCNICAS

+ apuntes y ejercicios prácticos

————— *Más ganas, más garra y entusiasmo* —————

Tomá El Control de tu mente

————— Tomá las riendas de tu cabeza en 7 días —————



Dictado por Soby, entrenadora de cerebros.

**Técnicas únicas, efectivas y comprobadas, para que puedas
tomar el control de tu MENTE EN TIEMPO RÉCORD.**

¡SEGUINOS EN NUESTRAS REDES!



@tecnicastec



@tecnicastec

Técnicas **TEC**

Tomá **E**l **C**ontrol

¿Qué es el MÉTODO T.T.T.T?

Es un procedimiento / un modo ordenado para aprender facilmente y conseguir resultados.

Las letras significan:

T: Temas

T: Técnicas

T: Tips

T: Tareas

TEMAS:

Se avanza con foco de a un solo tema a la vez. Esto garantiza que al entender el 100% de ese tema, se puede avanzar con el siguiente (de mayor complejidad).

TÉCNICAS:

Se explica cada técnica (que se encuentra en ese Tema) según el resultado que buscamos. Hay técnicas con foco en la visualización, en la meditación, en el pensamiento dirigido, en la destreza motriz, en lo lúdico y la utilización de objetos de uso cotidiano (botellas, banditas elásticas, biromes, hojas, accesorios, etc)

TAREAS:

Son prácticas para ejecutar cada Técnica y afianzar los conocimientos. Vivenciando cada técnica la vamos incorporando a nuestra vida con mayor facilidad, tenemos la posibilidad que al practicar podemos pulir resultados, mejorar el desempeño y convertir en hábito aquello que ejecutamos y practicamos con regularidad.

TIPS:

Son consejos para hacer más ágil y rápido el proceso de aprender, de llevar a cabo cada técnica. Son trucos que nos dan un atajo a poder lograr nuestros resultados de manera más fácil. Ya que lo que es más "fácil" para el cerebro, no tiene resistencia de aprender. Sino que lo toma como algo que es posible y lo puede hacer. Con estos TIPS evitamos la pereza, la poca o nula voluntad de llevar a cabo algo nuevo.

ESTAS TÉCNICAS VERSUS OTRAS

MITOS Y CREENCIAS:

Estas técnicas comparadas con otras disciplinas o prácticas se diferencian por:

- Estas técnicas al ser usadas **seguís con mucha energía**. Otras disciplinas te dejan con poca energía.
- Estas técnicas son **rápidas** de aplicar y **rápidas** en sus resultados. Otras técnicas llevan más tiempo de estudio, de aprender de memoria pasos específicos y los resultados varían en el tiempo.
- Estas técnicas **no necesitan** de atuendos/ropas especiales, ni preparaciones previas, ni usar frases ni rezos particulares. No hay preparación previa, son técnicas aplicables en el momento inmediato que quieras.
- Estas técnicas las pueden **aprender todos**, incluso menores de edad (yo utilizo desde los 3 años este tipo de técnicas). No importa tus creencias, religión o conocimientos previos. **Todos desde cero pueden aprender.**
- Si estas técnicas no las aplicás, no pierden efectividad. No sientas culpa si las usas muy esporádicamente.

PRIMER TEMA: PROTECCIÓN PROPIA (P.P.)

Técnicas para el cuidado propio de nuestra salud.

1 Técnica de los COLORES:

Esta técnica tiene como eje central un uso y significado puntual a cada color. Para que sea utilizado (según que quieras resolver) un color para cada situación. Siempre imaginando/visualizando los colores bien luminosos.

● **VERDE:** Este color se utiliza para sanar a nivel general. **Sanación física** (cicatrización, dolor de cabeza, malestar estomacal, rápida recuperación de fracturas/esguinces/cirugías/cortes, pelo más abundante y brillante, bajar fiebre, moretones, arrugas, dolencias de todo tipo, a todo nivel, etc). **Sanación mental** (pensamientos negativos, mal humor, pesimismo, quejas, irritabilidad, stress, inestabilidad emocional, etc.).

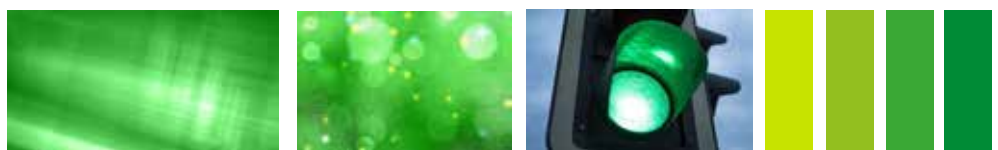
Ejemplo: Si tenés una operación (programada o no) podés iluminar tu cuerpo todo de verde. Imaginar tu cuerpo de ese color, bien luminoso. Cerrá los ojos si te parece más fácil e imaginá.

Ejemplo personal: Yo con el verde me regeneré los dedos cortados, eliminé todas las cicatrices de mi cuerpo, hice crecer fuertes y duras las uñas, hice crecer mi pelo en tiempo record brillante y suave, resuelvo malestares corporales de un día para el otro, me recupero rapidamente de entrenamientos fuertes y de cirugías, vivo todo el día con mucha energía, voluntad, optimismo, buen humor y ganas de HACER.

Tené en cuenta que la energía de color es inteligente. Por más que no sepas puntualmente en que parte de tu cuerpo sea necesario sanar algo, podés iluminar/pintar todo tu cuerpo de verde y esa energía trabajará donde tiene que ir y sanar.

TIP: El color verde podés enviarlo al agua que tomás y así tomar ese agua luminosa verde, podés respirarlo para que ingrese a tu organismo, podés enviarle verde a la comida y comer eso pintado. Se lo más creativa/o posible, experimentá con tu propia vivencia. Tirate baldazos de verde luminoso, duchate imaginando que ese agua es verde y recorre tu cuerpo, enviale verde a tu jabón al higienizarte, a tu pasta dental, a todo lo que tenga contacto con vos. A tus cremas, lociones, protector solar, lapiz labial, indumentaria, anteojos, etc.

Elegí la tonalidad, intensidad de VERDE que vos quieras:



PRIMER TEMA: PROTECCIÓN PROPIA (P.P.)

Técnicas para el cuidado propio de nuestra salud.

● **AMARILLO:** Fuerza mental. Color que se utiliza para un mayor rendimiento mental.

Si vas a aprender algo nuevo (capacitación, curso, seminario, idioma nuevo, disciplina, certificación, online o presencial, etc) podés iluminar tu cabeza de amarillo. Esto facilita el proceso de aprendizaje, de manera mucho más veloz, reteniendo mayor cantidad de datos, logrando un mayor entendimiento de lo explicado y claridad mental a todo nivel. Potencia tu memoria, tu capacidad de prestar atención y hacer foco. Imaginar tu cerebro de ese color, bien luminoso. Cerrá los ojos si te parece más fácil e imaginá el amarillo.

Ejemplo: A la hora de capacitarte, tomar decisiones, preparar un examen o exposición oral pintá/iluminá tu cabeza de color amarillo luminoso. Podés hacerlo con ojos cerrados, respirando a tu ritmo, podés acercar tus manos a tu cabeza y desde allí enviar amarillo, podés tomar agua pintada de amarillo y sentir como sube ese color a tu mente, podés pintar de amarillo tu colita de pelo o gancho que uses para tu cabello y expandir ese amarillo a toda tu cabeza, podés enviarle a una gorra o gorro que usás y cubrir con toda esa luz amarilla tu cerebro, el agua de la ducha puede ser amarilla y que cae sobre tu cabeza. Podés enviarle amarillo a todo lo que uses cercano a tu cara/ cerebro: Anteojos, accesorios, auriculares. O lo que uses para estudiar: Resaltadores, lapices, biromes, apuntes, etc.

Ejemplo personal: Yo envié amarillo a mi cabeza para poder aprender facilmente la secuencia en el orden exacto y sus cantidades de tipos de alcoholes, frutas, jugos y decoraciones cuando me capacité como Bartender. Amarillo en mi cabeza para aprender caracteres japoneses cuando estaba en la primaria, amarillo cuando capacitaba en vivo a grupos de empleados en empresas, amarillo cuando queria aprender letras de canciones que estaban en otros idiomas (árabe, japonés, ruso y finlandés).

Tené en cuenta que por más que no sepas exactamente como funcionan tus neuronas, como se conectan y generan nuevas redes neuronales, las energías trabajan igual. No necesitás saber el paso a paso de como tu cerebro hace procesos sumamente complejos para generar la química que hace que vos aprendas rapidamente, que vos absorbas conocimientos ágilmente. Podés iluminar/pintar todo tu cerebro de amarillo y esa energía trabajará donde tiene que ir y será efectiva.

TIP: El color amarillo no solo podés enviarlo al agua, comida o respirarlo. También lo podés **potenciar** usando tapones en lo oídos cuando estudiás, meditás o necesitás foco y concentración para hacer tus pendientes laborales. Ya que aislarte o restringir tu sentido del oído, hace que ganes mayor foco y potencia tus otros sentidos (**vista** sobre todo para estudiar o trabajar). Creá tu propia forma de enviar amarillo a tu cabeza. Si te sirve tener lapiceras o artículos **color amarillo** para recordarte que estás haciendo foco, es muy recomendable.

Elegí la tonalidad, intensidad de AMARILLO que vos quieras:

(si, ese es mi teclado amarillo y mis ojotas) 😊



PRIMER TEMA: PROTECCIÓN PROPIA (P.P.)

Técnicas para el cuidado propio de nuestra salud.

● **NARANJA:** Fuerza física. Color que se utiliza para un mayor rendimiento corporal.

Si vas a entrenar, hacer alguna actividad física, excursión o destreza corporal podés iluminar/pintar tus músculos, huesos, tejidos y fibras de naranja luminoso. Esto le dará más energía a tu cuerpo, mayor resistencia, flexibilidad y facilita el proceso a las articulaciones a la hora de correr, caminar, escalar o cualquier tipo de esfuerzo físico. Sean actividades de fuerza, de resistencia, aeróbicas o del día a día, el naranja es el indicado.

Ejemplo: A la hora de ir al gimnasio, hacer clase de Zumba, escalar una montaña o ir en bicicleta a algún destino pintá/iluminá tu cuerpo de color naranja luminoso. Podés hacerlo con ojos cerrados, respirando naranja, podés acercar tus manos a la parte del cuerpo que quieras y desde allí enviar naranja, podés tomar agua pintada de naranja y sentir como va ese color a tus articulaciones, podés pintar de naranja tu botellita de agua de entrenamiento, expandir ese naranja a tus extremidades, podés enviarle naranja a tu ropa, cubrir con toda esa luz naranja tus piernas/brazos, o la parte de tu cuerpo que esté necesitando tener mayor rendimiento físico. Podés enviarle naranja a tus venas y que la sangre pase por todos tus órganos, llenándote de naranja. Así como también naranja a tus pulmones cuando hacés natación, a tu espalda cuando cargás peso, a tus manos cuando hacés la vertical, mantenés tu propio peso o hacés equilibrio.

Ejemplo personal: Envío naranja a cada parte de mi cuerpo según que ejercicio esté haciendo en el gimnasio (sentadilla: naranja a piernas y glúteo, por ejemplo). Naranja para la resistencia cuando corro o camino y estoy muy cansada. Naranja a mis abdominales cuando hago el entrenamiento de centro. Naranja cuando mantengo el equilibrio en una pierna en ciertos ejercicios (que puntualmente entreno eso, el equilibrio corporal)

Tené en cuenta que podés concentrarte y mandar naranja no solo en músculos y huesos, también podés concentrarte a nivel celular. Podés mandar naranja a las células de tu organismo, a tus órganos internos (por ejemplo, cuando trabajan mucho cuando tomamos o comemos algo que no nos es habitual y demanda más energía para la digestión). Podés iluminar/pintar todo tu cuerpo de naranja y esa energía trabajará donde tiene que ir y será efectiva en tu rendimiento, destreza, flexibilidad y adaptación.

TIP: El color naranja no solo podés enviarlo al agua, comida o respirarlo. También lo podés **potenciar** usando botellita de color naranja al hidratarte cuando entrenás y así recordar mayor cantidad de veces que estás pensando en Naranja. Podés **combinar** el naranja (rendimiento corporal) con el amarillo (rendimiento mental) a la hora de tomar decisiones de subida de peso en ejercicios puntuales cuando entrenás y ver como se comportan tus músculos frente a ese nuevo estímulo (subí pesos con la supervisión de tu entrenador/a).

Elegí la tonalidad, intensidad de NARANJA que vos quieras:

(Y esa es mi botellita Reebok naranja que uso para hidratarme cuando entreno en el gym)



PRIMER TEMA: PROTECCIÓN PROPIA (P.P.)

Técnicas para el cuidado propio de nuestra salud.

● **AZUL:** Fuerza espiritual. Color que se utiliza para elevar la fe/esperanza y como sostén en situaciones complejas.

En ciertos momentos de nuestra vida nos encontramos con obstáculos que hacen que dudemos de nosotros mismos, que no tengamos confianza o que perdamos la esperanza. Sea por situaciones personales que vivamos o que padezcan seres queridos cercanos, podemos utilizar el azul para elevar nuestra fe. Esto hará que podamos ver esas situaciones desde otro punto de vista, con mayor esperanza y con una actitud más activa/positiva.

Ejemplo: A la hora de afrontar situaciones difíciles (fallecimiento de ser querido, desilusión, decepción de algún familiar, falta de esperanza, angustia, tristeza, soledad) podemos utilizar el azul como luz bien brillante sobre todo nuestro cuerpo. Que nos cubra, que nos proteja y así poder sobrellevar las situaciones con otra predisposición. Podés rezar y cubrirte de azul luminoso, podés abrazarte e iluminarte de azul.

Ejemplo personal: Cuando estoy pensando en alguna situación que quiero que el resultado sea favorable (chequeo / análisis de sangre) y veo que estoy en duda, me ilumino de azul para cambiar ese estado y sentirme con mayor confianza a la hora de saber cual será el resultado de esos análisis.

● **CELESTE:** Fuerza espiritual/ calma a nivel general. Variante del azul, tonalidad más clara, que se utiliza para estar en calma, a gusto con nuestros sentimientos / pensamientos. Baja las revoluciones mentales, baja el stress y ritmo cardíaco. Calma generalizada a nivel corporal, mental y espiritual.

Ejemplo: Similar al color azul dándonos sostén en situaciones difíciles. Haciendo foco en la CALMA a nivel general. A la hora de dormir podemos utilizar el celeste, bien luminoso. Puede envolver todo nuestro cuerpo o alguna parte puntual. Cuando nos sentimos estresados, podemos dedicarle unos minutos a visualizar/ imaginar el color celeste que va iluminando cada parte de nuestro cuerpo. Ir respirando, tomando consciencia de la inhalación y exhalación, para que el celeste ingrese a nuestro organismo al ritmo del aire que tomamos.

Ejemplo personal: Cuando soy consciente que hago movimientos torpes o me olvido de lo que estaba pensando, ahí veo que estoy estresada por alguna situación. Me tomo un momento para respirar color celeste, bajar las revoluciones, volver a la calma. Y poder analizar más friamente que es lo que me estaba estresando.

TIP: El color azul o celeste puede acompañarnos a lo largo de las situaciones que queremos salir adelante con ánimo y esperanza. Podemos utilizar alguna pulserita de esos colores (o cualquier objeto o accesorio) a modo de recordatorio que estamos en ese proceso, en ese camino de salir adelante con fe. Podemos escribir sobre esa situación compleja en papel con tinta azul o celeste, redactando desde el amor puntualmente que es lo que nos molesta y así analizar más friamente y con mayor calma lo que está pasando.

Elegí la tonalidad de AZUL
o CELESTE que quieras:



PRIMER TEMA: PROTECCIÓN PROPIA (P.P.)

Técnicas para el cuidado propio de nuestra salud.

- **ROSA:** Color relacionado al amor, a los sentimientos, emociones y calidez humana.

El rosa potencia los sentimientos y las emociones positivas. El amor, la confianza en el otro, la ayuda y predisposición hacia el prójimo, las actitudes de bondad, las donaciones, las palabras de aliento, los abrazos, el consuelo y la alegría por el otro forman parte de este color. También el amor propio, el cariño y paciencia hacia uno mismo, la bondad con la cual tratamos las acciones que hacemos y que nos equivocamos. Tengamos en cuenta que existe gran variedad de colores rosa. Pueden ser más intensos como el fucsia o magenta, o pasteles.

Ejemplo: En situaciones donde hay discusiones enviar/pintar/iluminar de rosa hará que se apaciguen las aguas, se trate con mayor cuidado el tono de voz, se bajen los ánimos enojados, se llegue a un acuerdo y todo se encamine armoniosamente. Podemos iluminarnos a nosotros de rosa y también a quienes estén siendo parte de ese enojo o discusión. Así como también la habitación o lugar donde se esté dando el conflicto.

Ejemplo personal: Cuando veo que las personas no se ponen de acuerdo, cuando veo enojo en la vía pública por conductores, envío rosa a las personas involucradas para resolver la situación de la manera más amena y amorosa posible. Bajando el nivel de agresividad, calmando el tono en que se está hablando y llegando a un acuerdo o calma en sus actitudes y acciones.

- **VIOLETA:** Color relacionado al cambio, la transmutación y la conexión espiritual elevada.

El violeta ayuda al cambio de situaciones, experiencias que se estén viviendo y giren para tomar un camino más favorable. El convertir como tomamos los acontecimientos vividos iluminando en ese momento de violeta, hará que puedas sobrellevar conflictos o inconvenientes muchísimo mejor. Cambiando lo que está ocurriendo, por el bien mayor. Puede iluminarse de violetas personas, animales, situaciones, espacios de trabajo, medicación que estés tomando, más allá de pintar de violeta nuestra mente, cuerpo o lugar en donde estemos.

Ejemplo: El violeta nos conecta con lo elevado, con una energía que trabaja transmutando de manera muy poderosa aquellas situaciones o emociones complicadas. Podés enviar/iluminar a quienes vayan a estar en una reunión de negocios con vos para que se llegue al mejor acuerdo entre las partes.

Ejemplo personal: Cuando busco que una situación cambie a mi favor, por el bien mayor, envío violeta a proveedores y clientes, para que se cumpla en tiempo y forma los pendientes. Siempre con un trato armonioso, respetuoso y en calma.

TIP: Podés combinar el color violeta y rosa para trabajar al mismo tiempo el cambio de situaciones, junto con el amor y respeto por las personas involucrada.

Elegí la tonalidad del ROSA o VIOLETA que vos quieras:



PRIMER TEMA: PROTECCIÓN PROPIA (P.P.)

Técnicas para el cuidado propio de nuestra salud.

● **ROJO:** Color relacionado a la intimidad (a solas, en pareja, etc), a lo sensual/sexual/apasionado.

Color que potencia la intimidad en el ámbito sensual / sexual de la pareja, o de las personas que vayan a tener ese nivel de cercanía con vos. Puede ser enviado / pintado / iluminado de rojo tanto tu cuerpo como el de tu pareja. Rojo bien luminoso, para que sea enviado a todo el cuerpo o alguna parte puntual.

Ejemplo: En situaciones que necesites subir la autoestima al tener intimidad con alguna persona nueva en tu vida y quieras tener un buen rendimiento.

Ejemplo personal: En mi adolescencia testeaba con rojo para ver como se comportaba mi cuerpo y el de la otra persona al tener intimidad conmigo. También enviaba rojo a mis amigas cuando sabía que se iban a encontrar con algún chico que les gustaba y estaban inseguras.

TIP: Podés combinar el color rojo y rosa para generar una mayor conexión con tu pareja, tener mayor sensibilidad en toda tu piel y estar en mejor sintonía con la otra persona.

Elegí la tonalidad de ROJO que vos quieras:



● **BLANCO:** Color que potencia las intenciones, energía elevada muy poderosa.

El blanco es el color más luminoso, puro, de energía elevada que se utiliza por el bien mayor en toda situación o momento que se necesite un plus de: Fe, motivación, energía física/mental/espiritual, voluntad, confianza, autoestima, mejora de ánimos y de humor, seguridad, es a todo nivel el color "comodín" en toda situación.

Ejemplo: En situaciones que necesites mayor seguridad de vos mismo/a, en momentos donde necesites alinearte con algo más allá de vos y necesites tomar decisiones muy importantes.

Ejemplo personal: Cuando necesito un plus de esperanza, aliento o cuando necesito elevar mi energía para frontar momentos complejos, utilizo el blanco. Iluminando todo mi cuerpo de blanco, así como también el lugar en donde estoy, el edificio completo y cuerdas cercanas.

TIP: Cuando no sabés que color utilizar en alguna situación puntual que te pase, podés utilizar el blanco. La energía es inteligente y sabe que hacer. Por lo que iluminarte por completo de blanco, o alguna parte de tu cuerpo o la situación o lugar entero, es buena idea para encaminar todo para el mayor bien.

Elegí la tonalidad de BLANCO que quieras:



PRIMER TEMA: PROTECCIÓN PROPIA (P.P.)

Técnicas para el cuidado propio de nuestra salud.

● **DORADO:** Color relacionado a la abundancia, riqueza, lujo, esplendor y prosperidad.

Si bien el color dorado se asocia a lo material, es un color muy elevado, es una energía que vibra alto como el color blanco. Si sos más a fin del Dorado, en vez del Blanco, podés utilizarlo no solo a nivel material sino también para elevar tu energía y estar en mayor conexión día a día.

Ejemplo: Podés imaginar tu cuenta del banco pintada de dorado, los números que aparecen en tu cuenta, que van creciendo / subiendo, dorado en tu billetera, dorado en los billetes con los que pagás o recibís.

Ejemplo personal: Yo pinto de dorado todo mi espacio previo a reunirme con clientes para llegar a un excelente acuerdo económico que le sirve a ambas partes.

● **PLATEADO:** Color que se utiliza para la protección propia, de energía elevada.

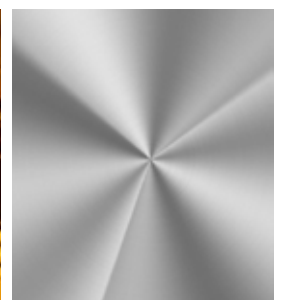
El color plateado al ser un color que refleja (como el espejo o el mercurio) se utiliza para la protección propia, dando "rebote" o rechazo a esas malas intenciones de otras personas hacia nosotros. También es un color elevado como el Blanco y el Dorado, por lo que puede ser utilizado a nivel general en situaciones donde necesitemos una mayor fuerza emocional, fuerza en nuestra esperanza y creencias.

Ejemplo: Podés utilizar el plateado al reunirse con gente que no conocés y no sabés sus intenciones, podés pintar o iluminar de plateado o imaginar una película de mercurio plateado que cubre una superficie, tu cuerpo, el lugar o lo que necesites.

Ejemplo personal: Utilizo el plateado como reflejo para rechazar malos pensamientos o envidia de las personas, así como también intenciones poco claras, sacar provecho, ventaja o cualquier acción que perjudique de algún modo mi día o el día de mis seres queridos.

TIP: Podés combinar el color plateado (para protección) y el dorado (para abundancia) y así tener ingresos económicos estables, seguros y en confianza plena por el camino/proceso de ese ritmo de ingreso. Podés utilizar pulseras o accesorios plateados o dorados si es que te cuesta imaginar ese color. Mirás tu pulsera o reloj y allí te será más fácil imaginar el plateado o dorado.

Elegí la tonalidad de DORADO o PLATEADO que quieras:



PRIMER TEMA: PROTECCIÓN PROPIA (P.P.)

Técnicas para el cuidado propio de nuestra salud.

1 Técnica de los COLORES: Aclaraciones.

Todos los colores pueden ser enviados a personas, lugares, mascotas, plantas, objetos, paisajes. Pueden ser enviados a **cualquier parte del mundo**, la galaxia, a cualquier tiempo/espacio elegido. Más allá de poder iluminarnos nosotros de cualquier color. Los colores pueden ser respirados, tomados en agua, en comida, pueden ser trabajados en partes puntuales de nuestro cuerpo o en todo nuestro organismo.

Siempre recordá que los colores son **bien luminosos**, no tienen puntas ni ángulos. Y pueden abarcar todo el espacio que gustes. Utilizá el potencial de tu gran creatividad para personalizar a tu propio estilo y tonalidad cada color. Sos vos quién toma el control de cada color y lo usa por su mayor bien. Podés hacer **LO QUE QUIERAS** y lo que sientas con cada color. Hacia vos y hacia las demás personas/mascotas/plantas/lugares.

TAREAS

Son acciones para que pongas en práctica cada uno de los colores y puedas tener mayor facilidad en el uso a medida que vas cumpliendo cada una de las tareas.

- TAREA VERDE:** Imaginar/ visualizar alguna parte de tu cuerpo que quieras que sane. Que calme una dolencia o molestia. Foco y concentración en verde luminoso en ese sector por el tiempo que vos necesites.
- TAREA AMARILLA:** Imaginar/ visualizar tu cerebro iluminado de color amarillo a la hora de realizar una actividad que necesites foco y claridad mental (estudiar, sacar un pendiente laboral, aprender algo nuevo, hacer un resumen, etc)
- TAREA NARANJA:** Imaginar/ visualizar alguna parte de tu cuerpo con naranja luminoso cuando hagas actividad física (por ejemplo al caminar, naranja en tus piernas. O a la parte de tu cuerpo que estés entrenando)
- TAREA AZUL:** Imaginar/ visualizar todo tu cuerpo azul luminoso o tu cabeza cuando te encuentres pensando de manera negativa frente a una situación que no podés resolver aún y que te tiene inestable o con poca fe.
- TAREA CELESTE:** Imaginar/ visualizar todo tu cuerpo celeste luminoso a la hora en que te vayas a dormir. Descansar pensando en ese celeste luminoso, respirar ese color de manera lenta mientras que nuestro cuerpo se va durmiendo.
- TAREA ROSA:** Imaginar/ visualizar todo tu cuerpo rosa luminoso o el de otra persona. Cuando veas que estás (o que está la otra persona) con cierta angustia, tristeza o bajón anímico, pintar de rosa bien luminoso.
- TAREA VIOLETA:** Imaginar/ visualizar la situación que te esté generando una inestabilidad mental (preocupación laboral, incertidumbre con algún familiar etc.) de violeta luminoso. Pintá de violeta ese recuerdo/pensamiento.
- TAREA ROJO:** Imaginar/ visualizar tu cuerpo o el de tu pareja color rojo luminoso a la hora de tener intimidad. Puede ser todo tu cuerpo, o alguna parte puntual. Podés pintar de rojo luminoso todo el lugar o habitación en la que estén.
- TAREA DORADO:** Imaginar/ visualizar las paredes del lugar en donde estás de color dorado luminoso. Podés imaginar tu cuerpo todo de dorado bien brillante, o tu billetera, o tu app del Banco donde recibís dinero, o a tu monedero o tarjeta.
- TAREA PLATEADO:** Imaginar/ visualizar todo tu cuerpo en color plateado antes de salir de tu hogar. O antes de tener reuniones laborales o antes de tener un diálogo/conversación/negociación con alguna persona, o grupo de personas.

PRIMER TEMA: PROTECCIÓN PROPIA (P.P.)

Técnicas para el cuidado propio de nuestra salud.

2 Técnica de las ESFERAS:

Esta técnica tiene como eje central:

- Protegernos a todo nivel.
- Hacer efecto “rebote” sobre malas intenciones, críticas, envidia o pensamientos negativos de otras personas.
- Sentir seguridad, confianza, equilibrio emocional para afrontar tu día.
- Sentir compañía/respaldo por las acciones que desarrollaremos en nuestro día.

¿Cómo hacer esferas?

Imaginá un globo gigante que cubre todo tu cuerpo. Podés también imaginar sino una burbuja gigante que te cubre por completo. Ese globo o burbuja podés pintarlo del color luminoso que vos prefieras. Antes de salir de tu hogar (o en tu casa si trabajás de manera online) te creás tu esfera que cubre la totalidad de tu cuerpo.

La cantidad de esferas que podés imaginar pueden ser las que vos quieras. Y de los colores que sientas. Podés superponer esferas de diferentes colores, pueden ser del tamaño que vos prefieras (incluso cubrir todo tu hogar, tu barrio, tu localidad, tu provincia, país o planeta entero), podés hacer esferas de colores siguiendo el orden de los colores del arcoíris si te ayuda a visualizar mejor. Así como también esferas plateadas (del estilo “espejo” o mercurio) para generar ese efecto “rebote” frente a situaciones externas negativas.

A lo largo de los años puede que tus esferas cambien de tamaño, de colores, pueden aparecer otros elementos acompañando tus esferas (luces, alas en tu cuerpo, círculos girando a tu alrededor, vestimenta luminosa etc.)

TIP: Para facilitar el imaginarte esferas, comenzá cerrando tus ojos, respirando más lento siendo consciente del aire que ingresa y que sale. A medida que vayas respirando podés ir sumando de a una esfera al ritmo de tu exhalación o inhalación. Podés recordar alguna canción que te ayude a ir imaginando esferas que te cubren, podés sentir el cambio de temperatura al ir sumando esferas, sentir aromas diferentes. O dejar fluir y ver que vas sintiendo a medida que vas imaginando las esferas. Soltá y fijate que sensaciones te produce esta experiencia.

Imágenes que te ayudarán a imaginar esferas de manera más rápida y fácil:



PRIMER TEMA: PROTECCIÓN PROPIA (P.P.)

Técnicas para el cuidado propio de nuestra salud.

3 Técnica de la cápsula de AUTOSANACIÓN:

Esta técnica tiene como función central:

- Darte un tiempo para vos y hacer foco en lo que querés sanar.
- Trabajar la atención dirigida (al prestar atención a cada parte de tu cuerpo)
- Releva información para darnos cuenta que está pasando en nuestro cuerpo.
- Potenciar la creatividad (ya que dentro de la cápsula podemos hacer lo que queramos)
- Acelerar procesos de sanación (desde lo más concreto hasta lo más abstracto)
- Mejorar nuestras capacidades o desarrollar nuevas (capacidades físicas, mentales o espirituales)

¿Cómo hacer una cápsula de AUTOSANACIÓN?

Imaginá una habitación blanca luminosa en donde estás vos en el centro. Podés estar en posición recostada o de pie dentro de esta cápsula. Al ingresar podés estar el tiempo que necesites. Vas de a poco haciendo foco en las partes de tu cuerpo que quieras ir sanando, mejorando, cambiando. Podés imaginar desde tus músculos, huesos, piel, tejidos, fibras, cartílagos, órganos internos hasta tus células y tu ADN. No hay límite.

Dentro de esta cápsula podés regenerar/reconstruir lo que deseas. También podés sumar a tu cápsula el ingreso de algún ser querido, familiar, amistad o quien vos quieras que esté en ese lugar seguro.

Ejemplo: Podés utilizar la cápsula para descansar mejor, reponer energía, hacer una restauración total, hacer foco en algo puntual, hacer un “recorrido” por todo tu organismo y ver si hay algo en lo que tenemos que prestar más atención. O podemos también utilizar la cápsula para dormir allí dentro (sintiendo mayor seguridad a la hora de dormirnos). Podés meter en tu cápsula recuerdos, lugares, lo que quieras.

Ejemplo personal: Utilizo la cápsula para restaurar mis músculos por mi entrenamiento del día y recuperar en tiempo record su función, para que al otro día rindan al 100%. Trabajo sobre mi ADN (para eliminar las predisposiciones de enfermedades hereditarias) y para aumentar mi intuición y clarividencia/clariolfato.

TIP: A la hora de “pedirle” a la cápsula que sane o cambie algo en vos, pero no se te ocurre QUE pedirle, imaginá QUE es lo que pedirías si tuvieses una lámpara de los deseos. Más allá de resolver temas físicos, mentales o espirituales, podés aprovechar la cápsula para desarrollar mayores capacidades. No solo rendir más a nivel físico, sino que podés explorar por capacidades menos comunes como la clariaudiencia o clarisencia.

Imágenes que te ayudarán a imaginar/crear tu propia cápsula de AUTOSANACIÓN fácilmente:



PRIMER TEMA: PROTECCIÓN PROPIA (P.P.)

Técnicas para el cuidado propio de nuestra salud.

4 Técnica del JARDÍN LIMPIO:

Esta técnica tiene como función principal hacer una limpieza total por cada uno de nuestros chakras (empezando de abajo hacia arriba) para lograr un mejor equilibrio, alineación y restauración a nivel global.

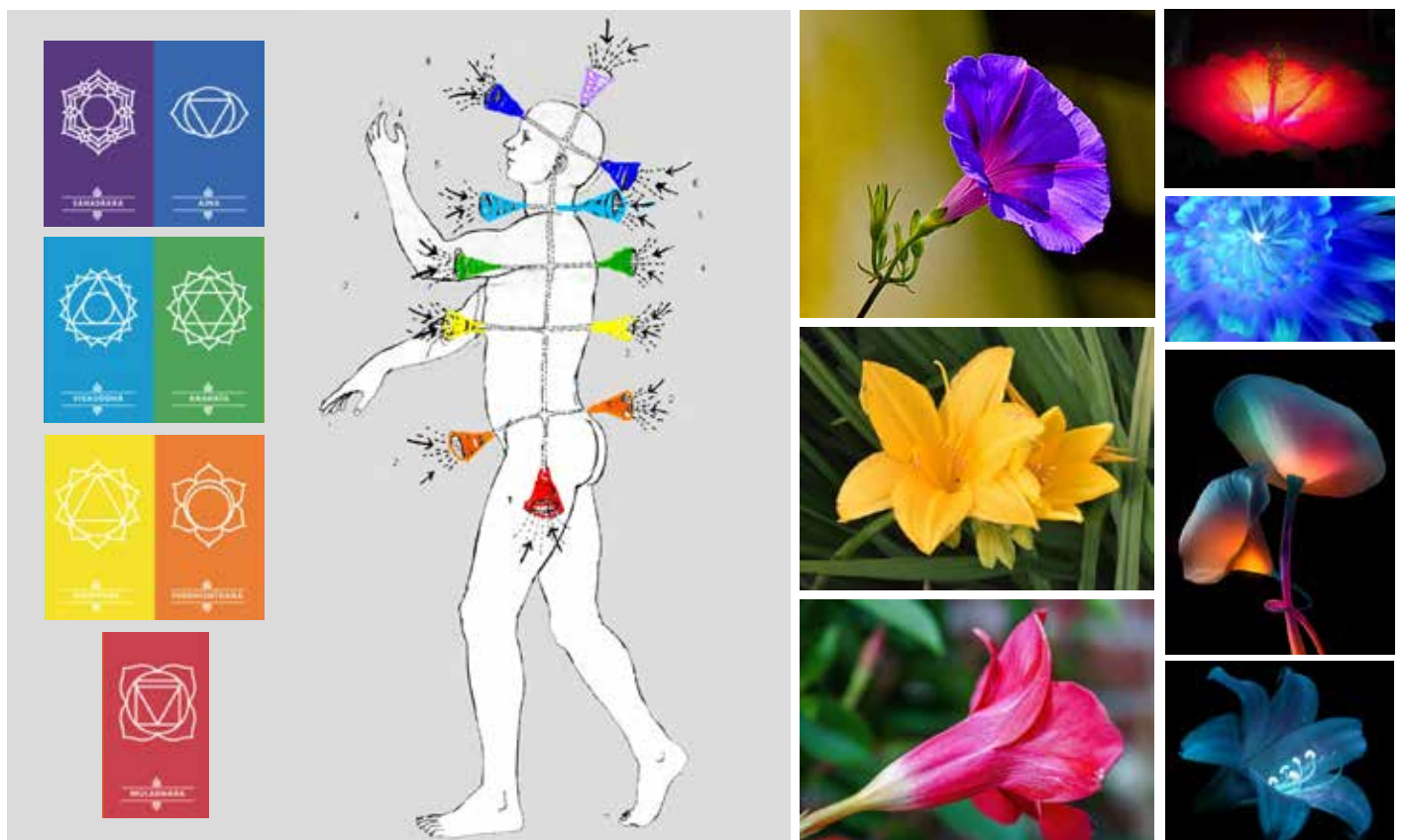
Para llevar adelante esta técnica podés cerrar los ojos, estar en un lugar en silencio, en una posición cómoda para que luego vayas chakra a chakra realizando lo siguiente:

- Vas a imaginar tu chakra (tanto de frente como detrás) como una flor o embudo (del color del chakra).
- Vas a inhalar haciendo ingresar por esa flor o embudo una luz brillante, blanca muy luminosa.
- Luego al exhalar vas a dejar que de la flor/embudo salga lo que tenga que salir (humo, residuos etc).
- Vas a repetir esas respiraciones en el chakra elegido hasta que al exhalar salga luz.
- Luego vas a pasar al chakra siguiente, haciendo las mismas respiraciones.
- Al pasar por el último chakra (y hacer las respiraciones) finaliza allí la limpieza total.

¿Qué voy a sentir luego de aplicar esta técnica?

- Vas a sentir mucha paz, calma y gratitud.
- Vas a sentir relajación corporal total.
- Va a sentir el cambio en tu respiración y ritmo cardíaco.
- Vas a sentir alivio y realización.

Imágenes que te ayudarán a imaginar cada chakra en forma de flor tipo embudo:



PRIMER TEMA: PROTECCIÓN PROPIA (P.P.)

Técnicas para el cuidado propio de nuestra salud.

4 Técnica del JARDÍN LIMPIO:

¿Qué puede aparecer al hacer limpieza en cada chakra?

- Puede tomar otra forma el chakra (forma de luz, de cono, de esfera etc) en vez de flor/embudo.
- Si ves/imaginás flores: Pueden aparecer con algún borde más opaco/oscura, pueden aparecer pétalos con otras formas, pueden aparecer otras cantidades de pétalos por chakra, pueden variar su tamaño.
- Al pasar por cada chakra puede que alguno de ellos estén ya "limpios" y brillantes, quizás pueda necesitar más foco otro de los chakras (allí hacer mayor cantidad de respiraciones)
- Al exhalar puede aparecer humo, basuritas, puntos negros, residuos, nubes oscuras etc, que salen.

Luego de la limpieza total (donde chakra a chakra ya no salen residuos), podés buscar sobre el chakra puntual que mayor cantidad de humo o partículas oscuras salieron.

Por ejemplo, si ves que de tus chakras el que más necesitó limpieza fue el chakra color celeste (chakra de la garganta) puede que haya algo que no estés diciéndole a la persona apropiada, estés ocultando algún secreto o haya algún malentendido que necesites resolver.

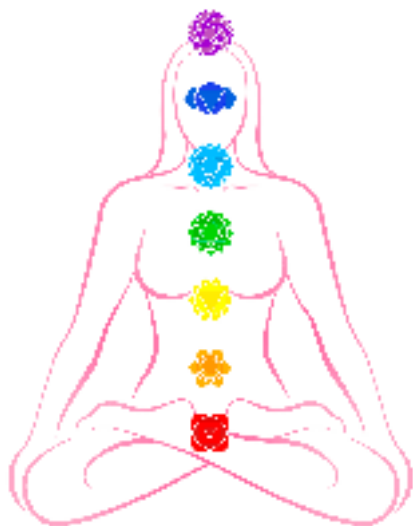
¿Cómo puedo saber el diagnóstico de mi limpieza?

- Luego de pasar por cada chakra, **prestá atención** a: ¿Cuál fue el chakra que más me costó limpiar?, ¿Cuál en apariencia estaba más oscuro?, ¿Cuál no pude ver con claridad?, ¿De cuál salió muchos residuos?.

- Anotá los chakras que te costaron limpiar o que estaban oscuros (o bloqueados al exhalar). Luego buscá sobre ese chakra puntual en internet para conocer que es lo que está pasando o que hay que trabajar en vos para desbloquearlo (si es que no tenés conocimientos previos de los chakras)

- **A tener en cuenta:** No es necesario que tengas respuesta exacta por cada chakra que ves que está aún un poco oscuro. Limpieza a limpieza podés ir trabajando cada uno. Y vas a sentir tu cuerpo más en calma y alineado.

TIP: No es necesario que sepas el nombre de cada chakra, ni su ícono o representación. Empezá imaginando cada flor o embudo de color, en tu cuerpo (atrás y adelante). Y empezá a subir chakra a chakra limpiando uno a uno. Podés empezar limpiando solo uno. E ir de a poco sumando más chakras a tu limpieza hasta que puedas lograr hacer todos en una misma sesión de limpieza. Si no sabés el orden de los chakras y su color, recordá los colores del arcoíris empezando por el rojo (parte baja, en el sacro, base de la columna vertebral).



SEGUNDO TEMA: COMO ESTAR MÁS EN CONEXIÓN

Técnicas para facilitar el foco, la claridad mental y buenos hábitos.

TÉCNICAS:

- 1) Técnica del BOTÓN CANCELAR.
- 2) Técnica de la BOTELLITA ATADA.
- 3) Técnica del CALENDARIO de la EVOLUCIÓN.
- 4) Técnica de los ABDOMINALES DE CEREBRO.

1 Técnica del BOTÓN CANCELAR:

Esta técnica se utiliza para ser consciente de los pensamientos negativos que tenemos y poder tomar acción sobre ellos. Para que podamos reducir el tiempo de mal humor que nos produce ese pensamiento negativo, evitar inestabilidad emocional por ese recuerdo feo, en tiempo record trabajar la incomodidad de esos recuerdos o pensamientos negativos y actuar fácilmente.

Cuando a tu mente lleguen pensamientos negativos (del presente), recuerdos tristes (del pasado), situaciones desfavorables que imaginamos (del futuro, pero que nunca pasaron), lo que vamos a hacer es:

- Imaginá un botón que dice la palabra CANCELAR.
- Luego apretás ese botón (del color que quieras)
- Lo que hará que ese recuerdo o pensamiento se vaya.

CANCELAR

CANCELAR

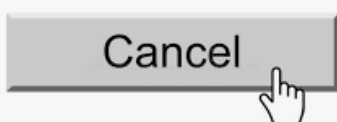
CANCELAR

La dinámica es que al aparecer algo en tu mente que no te gusta, y te cambia negativamente el humor y el estado de ánimo, podamos apretar este botón para **CANCELAR** ese pensamiento, que se vaya y así poder seguir con nuestras actividades diarias. La práctica frecuente de esta técnica hará que cada vez que tengas pensamientos negativos, puedas eliminarlos rápidamente sin que ello repercuta en tu ánimo.

Ejemplo: Si estás por tener una reunión y empezás a imaginar que sale mal, allí imaginar el botón **CANCELAR** para frenar el ritmo/velocidad de ese pensamiento, sacarlo de nuestra mente y así sentirnos mejor.

Ejemplo personal: Cuando estoy dandome cuenta que estoy pensando en algo que me cambia negativamente el humor, imagino el botón CANCELAR para automáticamente anular ese pensamiento y sacarlo de mi mente.

Tené en cuenta que la forma, color y tamaño del botón **CANCELAR** podés hacerlo a tu manera, personalizarlo como a vos te parezca mejor para imaginarlo. Podés sumarle sonido a tu botón para darle mayor significado a la acción de apretarlo. Podés imaginar el botón frente tuyo, a un costado o donde te parezca más cómodo.



TIP: Si te sirve para imaginar mejor y con mayor rapidez el botón CANCELAR, podés imprimirte un botón en una hoja, podés buscar en Google botones, o podés imaginar los carteles que salen en las computadoras o notebooks.

SEGUNDO TEMA: COMO ESTAR MÁS EN CONEXIÓN

Técnicas para facilitar el foco, la claridad mental y buenos hábitos.

2 Técnica de la BOTELLITA ATADA:

Esta técnica nos permite saber que cantidad de agua tomamos por día. Para luego ajustar a la cantidad de agua que QUEREMOS tomar. Y así saber cuantos litros de agua necesita nuestro organismo para sentirse óptimo.

Para esta técnica vas a necesitar:

- Una botella de agua (de tu preferencia en cuanto a color, material y capacidad de líquido)
- Banditas elásticas (pueden ser de colores, de tela, de hilo, del material que quieras)
- Tapón/tapa para esa botella (si es que querés transportar esa botella sin que se derrame)

Para poder mejorar tu ritmo de hidratación PRIMERO tenemos que saber cuanta agua estás tomando efectivamente por día (el café, jugo, mate o té NO ES AGUA). Vas a llenar tu botellita con agua, vas a beber durante el día de esa botellita, y cuando termines de tomarla, colocás una bandita elástica en la botella vacía. Volvés a llenar la botella y seguís tomando agua de allí. Repitiendo este ritmo durante todo tu día. Colocando una bandita elástica en la botella cada vez que terminás de tomar el 100% del agua.

Al finalizar tu día, contás que cantidad de banditas elásticas tenés en la botella y allí sabrás que cantidad de agua tomaste efectivamente. Tengamos en cuenta que acudir a la memoria para saber cuanta agua tomamos, suele darnos como resultado redondear “para arriba” la cantidad de líquido que tomamos. Cuando en realidad por defecto tomamos POCA o INSUFICIENTE agua por día para nuestro organismo.



¿Por qué es TAN importante estar bien hidratados/as?

Para funcionar de manera óptima nuestro cuerpo necesita estar hidratado. ¿Qué pasa si no lo está? Si no tenemos suficiente líquido en el cuerpo, las funciones esenciales como la circulación de la sangre no se realizan adecuadamente. ¿Y qué pasa? Los órganos no reciben los nutrientes necesarios, por lo que nuestro rendimiento se ve afectado. Nuestra claridad mental, capacidad de ser productivos y eficiencia general baja.

¿Qué beneficios tiene tomar agua en cantidades óptimas?

- El agua es esencial para que nuestro cuerpo desarrolle sus funciones vitales eficientemente.
- Una correcta hidratación nos ayuda a humedecer los tejidos del cuerpo, a preservar su elasticidad, la suavidad de tu piel, así como la salud de tu cabello y de tus uñas.
- Tomar agua previene y alivia los dolores de cabeza, ya que una de las causas frecuentes de las cefaleas es la deshidratación. Tomá regularmente agua por más que no tengas sed.
- Tomar agua nos da más energía: El agua regula la temperatura corporal y elimina toxinas, lo que nos brinda energía. Cuando nuestro cuerpo está deshidratado, debe trabajar de más para realizar esos procesos y, en consecuencia, nos sentimos más cansados.

TIP: Si no tenés aún la constancia o hábito de tomar agua, elegí botellitas más chicas, de medio litro, para que puedas ver tu progreso con muchas banditas elásticas en la botella.

SEGUNDO TEMA: COMO ESTAR MÁS EN CONEXIÓN

Técnicas para facilitar el foco, la claridad mental y buenos hábitos.

3 Técnica del CALENDARIO de la EVOLUCIÓN:

Esta técnica nos permite evaluar nuestro estado actual, relevar información y así mejorar en los aspectos que elijamos potenciar o pulir. Se basa en tomar nota día a día sobre lo que es importante para nosotros analizar y progresar en los items elegidos, como por ejemplo saber por día: Que cantidad de agua tomamos, si se desarrolló algún tipo de actividad física, toma de suplementos, tipo de alimentación, hábito del agradecimiento, ánimo/humor del día, descanso, tiempo invertido en mi proyecto personal, ingesta de alcohol, etc.

La clave es preguntarnos: ¿Qué es importante para mí medir para mejorar?

Para comenzar hacé una lista de aquellos aspectos de tu vida que te gustaría medir para progresar. Luego tomás una hoja en blanco, trazás líneas para que allí quede un calendario de lunes a domingo, con espacio suficiente en cada cuadrado para que tomes allí nota día a día de tus datos relevados. Podés por hoja cubrir un mes completo, dos meses o la cantidad de tiempo que quieras. Al finalizar ese calendario, podés hacer uno nuevo.

<i>lunes</i>	<i>martes</i>	<i>miércoles</i>	<i>jueves</i>	<i>viernes</i>	<i>sábado</i>	<i>domingo</i>
13- caminata 2,5 L 8 hs ● si ● si ● 5	14- gimnasio 2 L 7 hs ● si ● 6	15- caminata 3 L 8 hs ● si ● 6	16- gimnasio 2,5 L 7 hs ● si ● si ● 8	17- caminata 2 L 7 hs ● si ● 10	18- - 3 L 9 hs ● si ● 10	19- caminata 4 L 8 hs ● si ● 10
20- caminata 2,8 L 8 hs ● si ● 8	21- gimnasio 2,2 L 8 hs ● si ● si ● 4	22- caminata 3 L 6 hs ● si ● 2	23- gimnasio 2 L 7 hs ● si ● 4	24- caminata 4 L 7 hs ● si ● si ● 10	25- caminata 3 L 7 hs ● 10	26- - 3 L 8 hs ● si ● 9
27-	28-	29-	30-	01 diciembre	02-	03-

- Litros de agua
- Tipo de act. física
- Medicación
- Horas de descanso
- Meditación
- Ánimo/humor (1 al 10)

DORSO: Anotá las referencias de cada color, para que al pasar el tiempo recuerdes que estabas midiendo en ese mes. Para luego, en otro nuevo calendario, sepas si seguís midiendo y mejorando ese item o si elegís medir algún otro aspecto de tu vida.

A TENER EN CUENTA: Esta técnica lo que busca es, más allá de saber en que días tenés mejor ánimo/humor, que días no te dan ganas de hacer act. física, etc, **busca que SOLO te centres en el casillero de la fecha de HOY.**

Foco y atención solo al día de HOY, para completar lo que es importante para vos medir. Esto hará que sientas menos preocupación por el pasado, menos stress por el futuro. Y te sientas en control de tus días y hábitos, para mantenerlos y medirlos en el tiempo. Así lograrás tener mayor consciencia de lo que es importante para vos y ganar claridad mental.

TIP: Para hacer más divertido el completar cada cuadrado con las actividades o aspectos que querés mejorar, usá diferentes colores según que dato estés completando (por ejemplo celeste para Litros de Agua, naranja para escribir los datos de act. física, violeta para saber si ese día meditaste o no, verde para puntaje de ánimo, etc)

SEGUNDO TEMA: COMO ESTAR MÁS EN CONEXIÓN

Técnicas para facilitar el foco, la claridad mental y buenos hábitos.

4 Técnica de los ABDOMINALES DE CEREBRO:

Esta técnica se centra en entrenar nuestro cerebro para generar nuevas conexiones neuronales, y así poder: aumentar nuestra creatividad a la hora de resolver problemas, contar con mayores herramientas para emprender proyectos o nuevos caminos laborales, tener mayores recursos para afrontar nuestros días, lograr mejores alternativas para solucionar nuestros compromisos, aumentar nuestra claridad mental y foco, controlar nuestras emociones y humor de manera saludable, aumentar nuestra memoria, ser más inteligentes, mantener nuestro cerebro activo y joven, ser personas más flexibles frente a los imprevistos, aumentar nuestra confianza y seguridad, ver oportunidades en cada situación que se nos presenta y lograr mayor lucidez a nivel global.

¿Cómo puedo entrenar mi cerebro? Realizando actividades de una manera diferente a la habitual.

Logrando así traer la atención y foco a lo que estemos haciendo. De esta manera estamos entrenando nuestra mente a que esté consciente en la tarea que estamos realizando en ese mismo momento, sin distracciones.

Ejemplo de actividades/ acciones:

- Lavarse los dientes con tu mano no hábil.
- Cortar vegetales o tus alimentos con tu mano no hábil.
- Cambiar de mano el cuchillo/tenedor a la hora de comer.
- Cambiar de lugar los íconos de tu celular.
- Cortar la respiración hasta terminar lo que estamos haciendo.
- Ir/volver a tu trabajo por otro camino/otro transporte.
- Pestañear de a un ojo a la vez. Guiñar con tu ojo no hábil.
- Jugar juegos de ingenio, estrategia o lógica.
- Cambiar el orden en que te higienizás el cuerpo al bañarte.
- Lavarte la cara con una sola mano.
- Escribir con tu mano no hábil, tomar nota, hacer listas.
- Si te das cuenta que te distraés, pararte en punta de pie.
- Recordar en que página dejaste tu libro, sin señalador.
- Deletrear para atrás palabras, en voz alta.
- Resolver crucigramas, sopas de letras o adivinanzas.
- Resolver problemas utilizando otro de nuestros sentidos.



TIP: Cada vez que te encuentres haciendo una actividad o acción en “piloto automático” allí hay una oportunidad de hacer esa actividad DE OTRA MANERA, cambiando algo, para que tu cerebro la tome como una “actividad nueva” de donde aprender y prestar atención. Entrenar tu cerebro te permite tenerlo listo para afrontar las situaciones de tu vida, tengas la edad que tengas. Cuidá tu cerebro y entrenalo siempre.

TIPS Y ACLARACIONES FINALES

Agiliza y facilita tu aprendizaje con estos consejos.

TIPS GENERALES:

Para ganar mayor concentración y foco a la hora de realizar estas técnicas o tus actividades diarias te recomiendo lo siguiente:

- Usá tapones para los oídos cuando tengas ganas de meditar, aumentar tu foco a la hora de trabajar, tener una mejor productividad para tu emprendimiento o negocio. Restringir uno de tus sentidos agudiza tus capacidades. Logrando menos distracciones, mayor efectividad en tus tareas y aumento de la atención.
- Cuando vayas a realizar alguna actividad que requiera de tu atención máxima o quieras ganar mayor efectividad te recomiendo que estés con el estómago ligero, sin sed, sin sueño.
- Para aumentar tu ánimo/mejorar tu humor recordá por unos minutos situaciones felices, recuerdos alegres o imaginá momentos que te gustaría vivir (con ojos cerrados o abiertos según prefieras)
- Para calmar tu organismo y bajar el stress empezá a prestarle atención a tu respiración. Exhalá e inhalá de manera más pausada, más lenta (con ojos cerrados o abiertos según prefieras)
- Si te cuesta imaginar colores, buscá en Google "verde brillante", "rosa luminoso" o el color que quieras imaginarte, teniendo como referencias las imágenes que aparezcan en esa búsqueda en internet.
- Utilizá accesorios o tené cerca objetos que tengan el color que ese día quieras concentrarte o imaginar.

ACLARACIONES FINALES:

Tener un cerebro apto para afrontar lo que suceda en la vida depende de vos. De vos y de la importancia que le des a cada actividad y pensamiento de tu día. Si realmente querés lograr cambios, ser constante, tener hábitos saludables, generar nuevas soluciones o ser una persona flexible y segura, tenés que dedicarle tiempo a tu cerebro así como le dedicás tiempo a otras áreas de tu vida. Solo depende de nosotros llevar a nuestra mente a nuevos escenarios, con desafíos y actividades diferentes que hagan que tu cerebro tenga que esforzarse para lograrlo. De practicar habitualmente estas técnicas vas a darte cuenta lo fácil y rápido que se vuelven cada vez que las repetís. Tu cerebro es capaz de muchísimas cosas que aún no sabemos. Es nuestro compromiso llevarlo a nuevos horizontes, si es que nos importa tener una mente saludable por más tiempo.

Podemos tener momentos en nuestra vida que nos generen tristeza, desánimo o desilusión. Depende de nosotros, de nuestra mente, preguntarnos COMO queremos que esos momentos tengan repercusión en nuestros días. Tendremos situaciones que nos durarán más o menos tiempo. Lo importante es tomar el control, ELEGIR y seguir avanzando. Porque de allí es que aprendemos, crecemos y seguimos mejorando.

Muchísima felicidad me da poder compartir con vos estas técnicas que son parte de mi vida, todos los días, todo el año. Tengo la certeza que te ayudarán en muchos aspectos de tu vida. Y que TODOS podemos entrenar nuestro cerebro y así vivir felizmente. ¡Te espero en **Técnicas TEC** siempre! Para seguir aprendiendo :)

————— *Más ganas, más garra y entusiasmo* —————

Tomá El Control de tu mente

————— Tomá las riendas de tu cabeza en 7 días —————



Dictado por Soby, entrenadora de cerebros.

¡Muchas gracias por haber sido parte!

¡ATENCIÓN! Si te quedaste manija, acá tenés una comunidad para seguir metiéndole garra a tu crecimiento. ¿Te sumás?

tecnicastec.com/membresia-tec

¿Tenés consultas para hacernos? Escribinos a tecnicastec.com@gmail.com