

# 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

# MÉTODO T.T.T.T.

## ¿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.

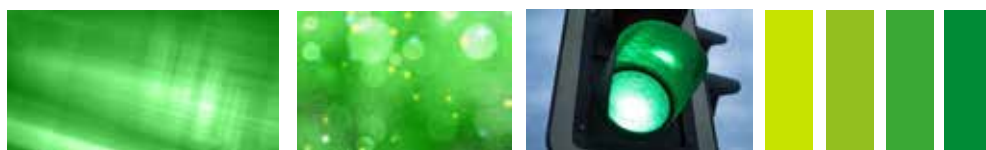
Imaginar tu cuerpo de ese color, bien luminoso. Cerrá los ojos si te parece más fácil e imaginá.

**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 rápidamente 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, envíale 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 cuadras 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.

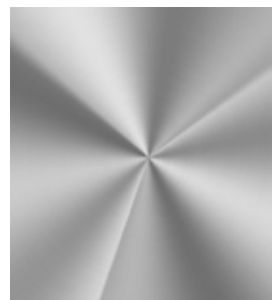
El color plateado al ser un color que refleja (como el espejo o el mercurio) se utiliza para la protección propia, dando “rebote” o rechazo a esas malas intenciones de otras personas hacia nosotros. También es un color elevado como el Blanco y el Dorado, por lo que puede ser utilizado a nivel general 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
-  **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
-  **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.

——— *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.

**¡Gracias por ser parte!**

Nos vemos la próxima clase.

**¡SEGUINOS EN NUESTRAS REDES!**



@tecnicastec



@tecnicastec

¿Tenés consultas para hacernos? Escribinos a [tecnicastec.com@gmail.com](mailto:tecnicastec.com@gmail.com)