

# 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

## SEGUNDO TEMA: COMO ESTAR MÁS EN CONEXIÓN

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

### 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.

——— *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)