

# 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

# REPASO Y CONSEJOS











## 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.

# 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 :)

# Técnicas **TEC**

Tomá **El** Control

————— *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.

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

**[tecnicastec.com/membresia-tec](https://tecnicastec.com/membresia-tec)**

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