



9ª Edición Especial Propósito y
Relaciones Familiares.

“Reinvéntate desde tu Esencia”

Te acompaño a reconectar con tu esencia y emprender un nuevo camino
cumpliendo con tu propósito y
misión de vida.

¿Te gustaría equilibrar e integrar todas las áreas de tu vida?

“VIVE Y SIENTE TU MISIÓN ESENCIAL CON ILUSIÓN, CONFIANZA, ABUNDANCIA Y DISFRUTE”

www.misionesencial.com

Antes de nada, mi recomendación:

Ten un cuaderno o libreta para llegar a cabo los ejercicios de éste entrenamiento.

MÓDULO 4:
COMO COMUNICO, LO CAMBIA TODO.



Mi propuesta para el día de hoy:

1.- ¿Cómo crees que es la comunicación en tus relaciones familiares actualmente?

Céntrate en aquella relación familiar donde no logras, todavía, comunicarte plenamente ni expresar lo que sientes, piensas o necesitas (puede ser tu padre, madre, pareja, ex.pareja, hijo/a....)

¿Qué miedos te impiden decir esos que quieres decir? ¿en qué lugar de tu cuerpo notas la opresión?

2.-Tu comunicación contigo.

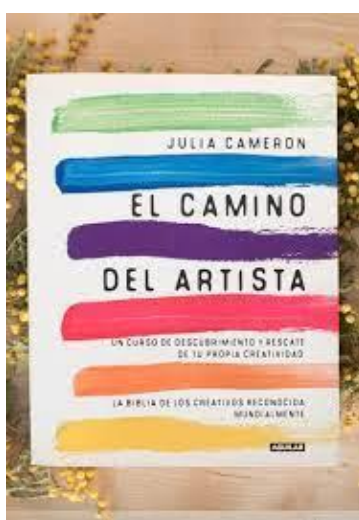
La escucha de tu voz interior también forma parte de la comunicación, ¿En qué medida escuchas tu voz interior y les prestas atención? ¿Cómo crees que es la comunicación a ti misma?

EJERCICIO PODEROSO.

Conecta con lo que has pensado esta mañana al despertar y apúntalo si te acuerdas.

Si no te acuerdas, mañana cuando te despiertes pon intención en qué es lo primero que te viene y apúntalo.

Te recomiendo hacerlo durante 12 semanas. Ejercicio “páginas matutinas” del libro “El camino del artista” de Julia Cameron.



Una vez tengas las respuestas por escrito, **compártelas** con el **grupo de whatApp**, por escrito o, más retador todavía, si quieres puedes compartir con tus compañeras/os con un vídeo o audio (lo dejo a tu elección).

Te recomiendo ir a mi web y suscribirte a mi newsletter y boletín de noticias

www.misionesencial.com

Además, te invito a seguirme en mis redes sociales

YouTube:

<https://www.youtube.com/user/bienvenidamorote>

Instagram:

<https://www.instagram.com/misionesencial/>

¡¡Gracias por tu compromiso y participación!!

¡Disfruta del Ahora!

