



**Entrenamiento:**

# ***“Reinvéntate desde tu Esencia”***

***10ª Edición***

***Especial AMOR PROPIO Y MERECEIMIENTO***

[www.misionesencial.com](http://www.misionesencial.com)

**Te acompaño a reconectar con tu Esencia y a descubrir tu propósito y  
misión de vida.**

**Antes de nada, una recomendación:**

**Ten un cuaderno o libreta para llegar a cabo los ejercicios y prácticas de del entrenamiento.**

## **Día 1: QUIEN CREO SER (niño interior herido) Y QUIÉN SOY EN ESENCIA (niño interior sano)**

**1.-Escribe todas aquellas creencias, patrones y bloqueos que t todavía te están limitando en tu vida.**

¿cómo puedes saber ésto?, ¡porque se te repiten!

Por ejemplo:

- Creo que soy inseguro/a para...
  - Creo que soy tímido/a
  - No tengo fuerza de voluntad para...
  - No puedo lograr lo que deseo.
  - Los demás son mejores que yo.
  - Creo que no soy capaz de ....
  - Creo que no soy suficientemente válido para...
  - Me cuesta poner límites con firmeza y amor
  - Creo que no soy merecedor de ....
  - Me cuesta soltar el control en
  - Me cuesta estar sólo/a (miedo a la soledad)
  - Me cuesta...(aceptar mi cuerpo, ganar dinero, expresarme)
- etc...hay muchas.

**Escribe aquellas que identifiques en tí.**

Cómo te he contado en el pod-cast, somos dueños de nuestras creencias y por tanto, podemos re-programarnos y transformar nuestra vida.

Este cambio, no es algo mental, sino algo que se siente profundamente en el cuerpo y en todo tu campo electromagnético.

Tu esencia siempre estuvo ahí

Ahora te propongo algo, si pudieras borrar de un plumazo, todo ese sistema de creencias limitantes,

**¿Quién eres en esencia? Conecta con tu niño interior sano.**

Ejemplos míos por si te inspiran:

Bondad, inocencia, sencillez, generosa, cariñosa, valiente, espontánea, pasional, intuitiva, comprometida, creativa...

Lo que eres en **esencia**, NO es un creencia limitante que he convertido en potenciadora, si no que es algo que **nunca vas a perder porque eso es lo que ERES, lo que haces naturalmente, sin esfuerzo desde que eras una niña/o.**

**Si te apetece más adelante, cuando puedas, compres una cartulina o cartón pluma y dibujes-pintes tu esencia, y cuando lo tengas ponla en un lugar visible para tí cada día.**

## **2. EJERCICIO DEL ESPEJO.**

Este ejercicio complementa el anterior.

Ponte delante del espejo, toma 3 o 4 respiraciones profundas, y después pon ambas manos en tu corazón, ahora durante unos **minutos mirate a lo ojos de forma sincera.**

**Una vez termines, hazte las siguientes preguntas:**

¿Qué ves en el espejo? ¿Cómo es la persona que te mira desde el espejo? ¿Te reconoces? ¿Qué cosas bonitas tiene esa persona? ¿Qué cosas no te gustan?

Te recomiendo hacer este ejercicio durante al menos 15 días consecutivos.

## **3. MEDITACIÓN.**

Escucha la meditación que te he grabado.

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 deajo a tu elección)



**www.misionesesencial.com**

**Programa CONECTA**

**<https://misionesesencial.com/mision-esencial-conecta/>**

**Si todavía no me sigues en redes puedes hacerlo desde aquí:**

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

**Instagram:** <https://www.instagram.com/misionesesencial/>

**Facebook:** <https://www.facebook.com/coachymentora/>

**¡¡Gracias por tu compromiso y participación!!**

**¡Disfruta del Ahora!**