



Entrenamiento:

“Reinvéntate desde tu Esencia”

10ª Edición

Especial AMOR PROPIO Y MERECEIMIENTO

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.

MÓDULO 3: RECONOCER Y VALORAR TUS DONES Y TALENTOS ÚNICOS

1.-Responde a las preguntas que te planteo en el podcast de hoy para empezar a reconocer tus dones y talentos únicos.

Conforme lo escuches apuntas esas preguntas para ir respondiéndolas.

Si quieres profundizar más en cómo descubrir tus dones, propósito y misión esencial, puedes escribirme por privado, y te cuento cómo puedo ayudarte.

2. Haz el test vocacional de Benzinger que te he pasado, es un apoyo para confirmar tus talentos, dones y habilidades.

Tú mismo evalúa tus resultados. Es algo orientativo que utilizo en los procesos y consultas que acompaño.

2. EJERCICIO DEL ESPEJO.

Ponte delante del espejo, toma varias respiraciones profundas, y después pon ambas manos en tu corazón, ahora durante unos **minutos mírate a lo ojos de forma sincera, y díte 3 cosas bonitas, por ejemplo:**

- (Tu nombre) eres capaz y puedes afrontar todo lo que te pasa en la vida.**
- Me libero de todos los mensajes negativos del pasado,vivo el presente.**
- A partir de ahora, me trato con amor y respeto.**
- (tu nombre) gracias por ser Valiente.**
- (tu nombre) te honro y te respeto.**

O aquellas frases que tú sientas desde el corazón. ¿Cómo te sientes al decirtelas? Comparte con el grupo, si te apetece.

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)



www.misionesencial.com

Programa CONECTA

<https://misionesencial.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/misionesencial/>

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

¡¡Gracias por tu compromiso y participación!!

¡Disfruta del Ahora!