



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.

Antes de hacer estos ejercicios, escucha el pod-cast.

MÓDULO 5: UNA NUEVA YO MERECEDORA RENACE.

1. Qué crees que mereces en la vida?

2. ¿Qué crees que tiene de positivo o para qué te sirve (o sirvió) no sentirte merecedora?

Pensarás a primera vista, nooo, no sirve para nada!!!, pero no es así, si no te sirviera para nada, no seguirías sintiéndote no merecedora, te lo aseguro. Dale una vuelta y verás.

2.Escríbete una carta a tí misma, desde tu yo re-nacida, desde tu nueva yo que se ama, se acepta y se siente merecedora de todo.

¿Qué te cuentas, cómo es tu día a día, como vives tu vida, y tus relaciones, qué pensamientos tiene?

Escribela en primera persona. Si te apetece compartela con el grupo, y si vas más ajustada de tiempo, escribela en estos días ANTES de que termine el año!!!!

Lo importante es la escribas en un momento que estés tranquila-o, y con tiempo para tí.

3.EJERCICIO DEL ESPEJO. (sigue con el ejercicios de los días anteriores, 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!