

BLOQUE 5: EXPERTA EN DESAPRENDER PATRONES

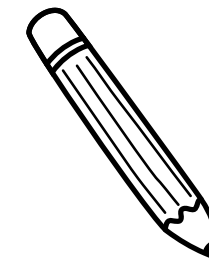
CONCEPTOS CLAVE

- Patrones heredados más comunes: Perfeccionismo, tener que gustar a todo el mundo, tener mucha prisa todo el rato, tener que ser fuerte y dar siempre el 100%, rigidez, permisividad, incapacidad de manejar el conflicto.
- El niño interior herido
- Practica el optimismo.
- Las 4 “p”: Persistencia, práctica, preparación, elegir la perspectiva.

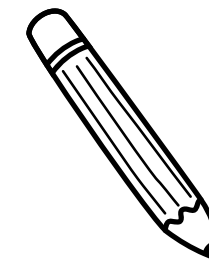
RECURSOS PARA LOGRARLO

- Activa tu ojo de la mente.
- Actúa como la persona adulta que eres.
- Escribe a los adultos importantes en tu infancia.
- Escribe a tu yo infantil.
- No cargues a tus hijos con tus propios miedos y traumas.
- Transforma los “debería” en “quiero”.

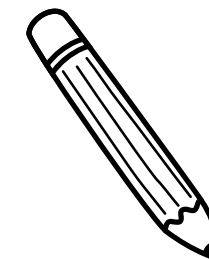
PLANES PARA EL CAMBIO



...



...



...