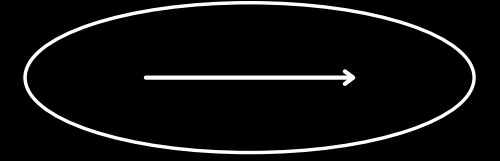


¡HÁBLAME DE TI!

*NADIE PUEDE COMUNICARSE
CON EL MUNDO SI PRIMERO
NO HA DESCIFRADO SU
PROPIO CÓDIGO INTERNO*

Maricela Cisneros en Bemodes.com

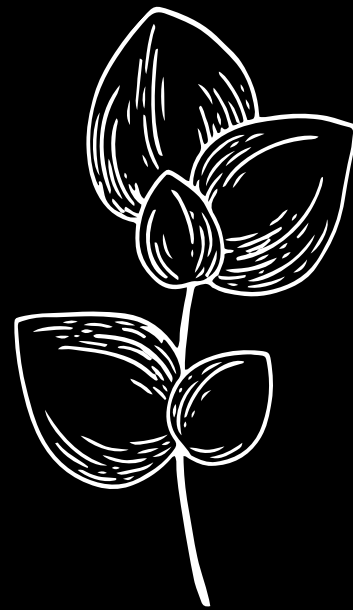




**VAMOS A PASAR DE LA
NEUROQUÍMICA DEL MIEDO A LA
TECNOLOGÍA DEL LENGUAJE
ASERTIVO.**

INTELIGENCIA

EMOCIONAL



*PON EN ON EL "AUTO"
LA RELACIÓN CONTIGO*

**LA CALIDAD DE TU
VIDA DEPENDE DE LA
CALIDAD DE LAS
PREGUNTAS QUE TE
HACES. ¿QUÉ HAGO
CON ESTO?**

- **EL AUTOCONCEPTO:
NO ERES LO QUE TE
PASÓ, SINO LA
HISTORIA QUE TE
CUENTAS SOBRE LO
QUE TE PASÓ**

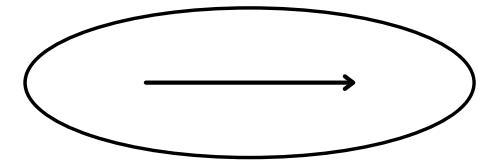
**CORTISOL: EL COSTO DE
LA AUTOCRÍTICA
CONSTANTE (ESTADO
DE ALERTA).**

**OXITOCINA Y
DOPAMINA: CÓMO EL
AUTOPERDÓN Y EL
RECONOCIMIENTO
ACTIVAN CIRCUITOS DE
RECOMPENSA Y CALMA.**

**LA QUÍMICA DEL
DIÁLOGO INTERNO:**



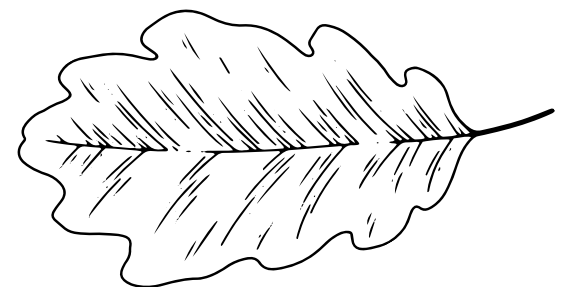
EL ARTE DE ESCUCHAR LO NO DICHO



*DAMOS LO QUE TENEMOS DENTRO.
SINTONIZAR CON TUS PROPIAS
NECESIDADES ANTES DE HABLAR CON EL
OTRO.*

*DÓNDE EMPIEZA Y TERMINA LA
RESPONSABILIDAD AFECTIVA*

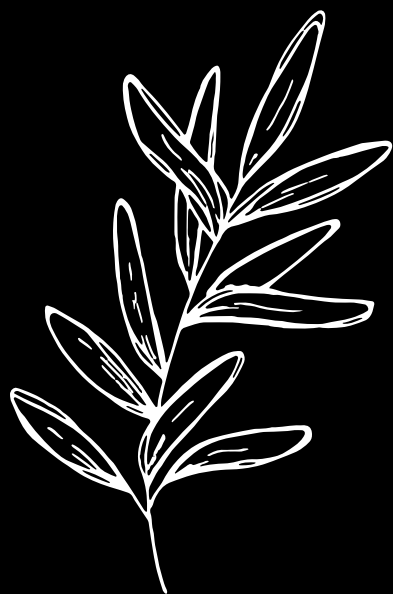
*APRENDER A LEER TUS SEÑALES
CORPORALES*





ESTRUCTURA LINGÜÍSTICA PARA CONFLICTOS

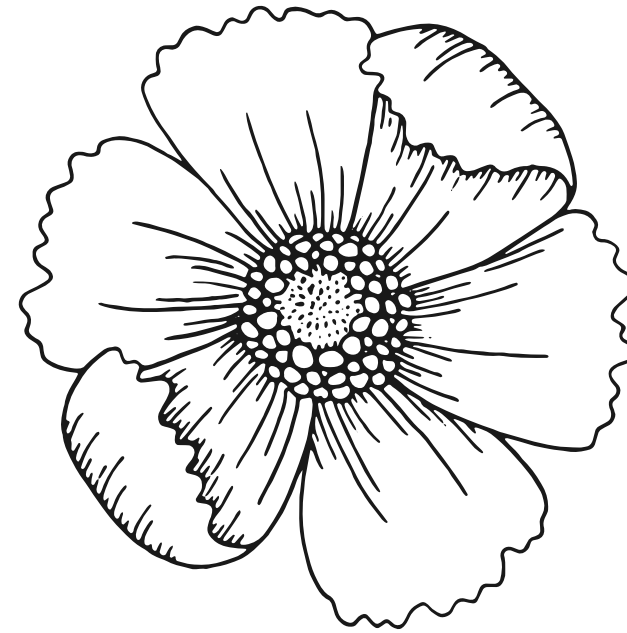
- 1. HECHO OBJETIVO (SIN JUICIO)**
- 2. EMOCIÓN SENTIDA (YO ME SIENTO...)**
- 3. NECESIDAD NO CUBIERTA.**
- 4. PETICIÓN CLARA Y ACCIONABLE.**



CONVERSACIONES INCOMODAS Y LÍMITES

**EL LÍMITE COMO ACTO DE AMOR:
UN "NO" A OTRO ES UN "SÍ" A TI.
LOS LÍMITES NO SON MUROS, SON
PUERTAS CON LLAVES QUE TÚ
CONTROLAS.**





"EL REENCUENTRO CON EL GUÍA INTERNO"

*INTEGRAR PARTES CONFLICTIVAS Y
FORTALECER EL AUTOCONCEPTO*

- **CIERRA LOS OJOS. RESPIRA EN 4 TIEMPOS, RETÉN 4 Y EXHALA EN 8.**
- **BUSCA EN TU MEMORIA UN MOMENTO DONDE TE HAYAS SENTIDO PLENAMENTE ORGULLOSO/A DE TI, SEGURO/A Y EN PAZ.**
- **CUANDO LA SENSACIÓN SEA VÍVIDA, PRESIONA SUAVEMENTE TU PULGAR CONTRA TU DEDO ÍNDICE (ANCLAJE). SIENTE CÓMO ESA ENERGÍA RECORRE TU CUERPO.**

RELAJACIÓN Y ANCLAJE



- **SI APARECE UNA VOZ CRÍTICA O UN MIEDO:**
- **PREGUNTA A ESA CRÍTICA: "¿DE QUÉ ME QUIERES PROTEGER?".**
- **AGRADECE ESA PROTECCIÓN, PERO INFÓRMALE QUE AHORA TÚ TIENES NUEVAS HERRAMIENTAS.**
- **VISUALIZA CÓMO ESA PARTE CRÍTICA SE SUAVIZA Y SE FUNDE CONTIGO EN UNA LUZ CÁLIDA.**



*DISOCIACIÓN Y
OBSERVACIÓN DE
LA "INTENCIÓN POSITIVA" Y*

- **IMAGINA QUE SALES DE TU CUERPO Y TE SIENTAS FRENTE A TI MISMO/A.**
- **OBSERVA A ESA PERSONA (TÚ). NOTA SU POSTURA, SU EXPRESIÓN.**
- **PREGÚNTALE MENTALMENTE: "¿QUÉ ES ESO QUE HAS ESTADO INTENTANDO DECIRME Y NO HE QUERIDO ESCUCHAR?". DEJA QUE LA RESPUESTA LLEGUE SIN FILTROS.**



*DISOCIACIÓN Y
OBSERVACIÓN*

- **DESDE TU "ANCLAJE" (PRESIONANDO TUS DEDOS), VISUALIZA UNA SITUACIÓN DESAFIANTE QUE TENGAS MAÑANA.**
- **MÍRATE ACTUANDO CON CALMA, PONIENDO LÍMITES CON FIRMEZA Y HABLANDO DESDE LA COHERENCIA.**
- **RESPIRA PROFUNDO Y REGRESA AL PRESENTE.**



*PROGRAMACIÓN DE
FUTURO*

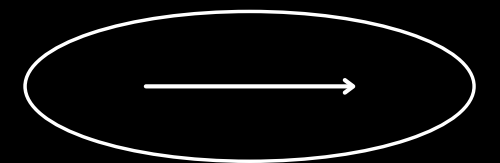


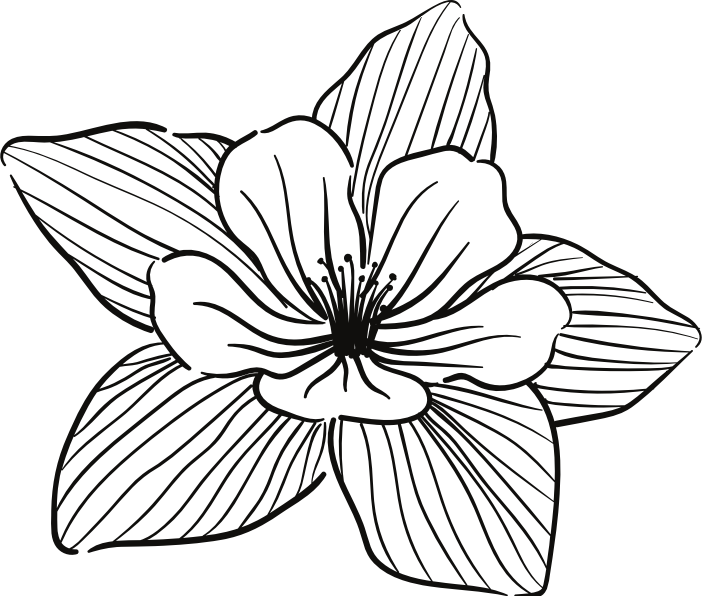
*ESTAS MANOS HAN SOSTENIDO A
OTROS, Y A VECES, SE HAN CERRADO
CON RABIA O MIEDO. HOY, TE PIDO
QUE LAS USES PARA ALGO MÁS
IMPORTANTE: PARA SOSTENERTE A TI
MISMO*

**HAS HECHO LAS PACES
CON TU REFLEJO.
HOY HEMOS ROTO ESE
HECHIZO. LA RELACIÓN
MÁS LARGA, COMPLEJA
Y MARAVILLOSA QUE
VAS A TENER EN TODA
TU EXISTENCIA NO ES
CON TU PAREJA, NI
CON TUS PADRES, NI
CON TUS HIJOS... ES
CONTIGO.**

**EL MUNDO NO TE TRATA COMO TÚ TE
MERECE; EL MUNDO TE TRATA
EXACTAMENTE COMO TÚ LE HAS
ENSEÑADO QUE TE TRATAS A TI
MISMO.**

*GRACIAS POR PERMITIRME SER PARTE
DE TU REENCUENTRO. HÁBLATE BIEN,
PORQUE TE ESTÁS ESCUCHANDO.
¡HASTA PRONTO!*





bemodes.com

**¡HÁBLAME DE TI! QUE
YO PUEDO AYUDARTE EN TU PROCESO
MEDIANTE SESIONES DE COACHING
EN LÍNEA. NUESTRA PRIMER SESIÓN
ES GRATUITA**

**JUNTOS PODEMOS LOGRARLO
WWW.BEMODES.COM**