

ABRIL 2020

# Cómo mantener paz en mis pensamientos

Arminda Marrero - Todos los derechos reservados.



*¿Qué tocaremos?*

## **El curso consta de 4 Módulos:**

1. ENCUENTRA TU LÍDER INTERNO.
2. ENCUENTRA TU SITIO
3. ENCUENTRA MOMENTOS DE GOZO
4. ENCUENTRA MOMENTOS DE ESCUCHA



# ENCUENTRA TU LIDER

1

INTERNO



## Módulo 1

# ENCUENTRA TU LÍDER INTERNO.

Encontrar el líder interno no es difícil, pero quizás no nos han enseñado a ello

### ¿Que vamos a trabajar con EFT?

- Liderazgo parental / profesional. Algo que quizás de pequeños muchos no hemos sentido potenciado.
- Es momento de Enfrentarte a tus miedos / sombras, porque viven en tí y forman parte de tu ser.
- El hecho que nos digan "está bien también estar mal" (perder un partido o suspender un examen) no es un fracaso, es una oportunidad para hacerlo de nuevo y mejorarlo.
- Es necesario ser Vulnerable, es de ser humano y esto nos hará conectar con nuestras fortalezas.
- Esto nos hace encontrar calma en momentos de Caos



# ENCUENTRA TU LIDER

1

INTERNO



## VIDEO 1

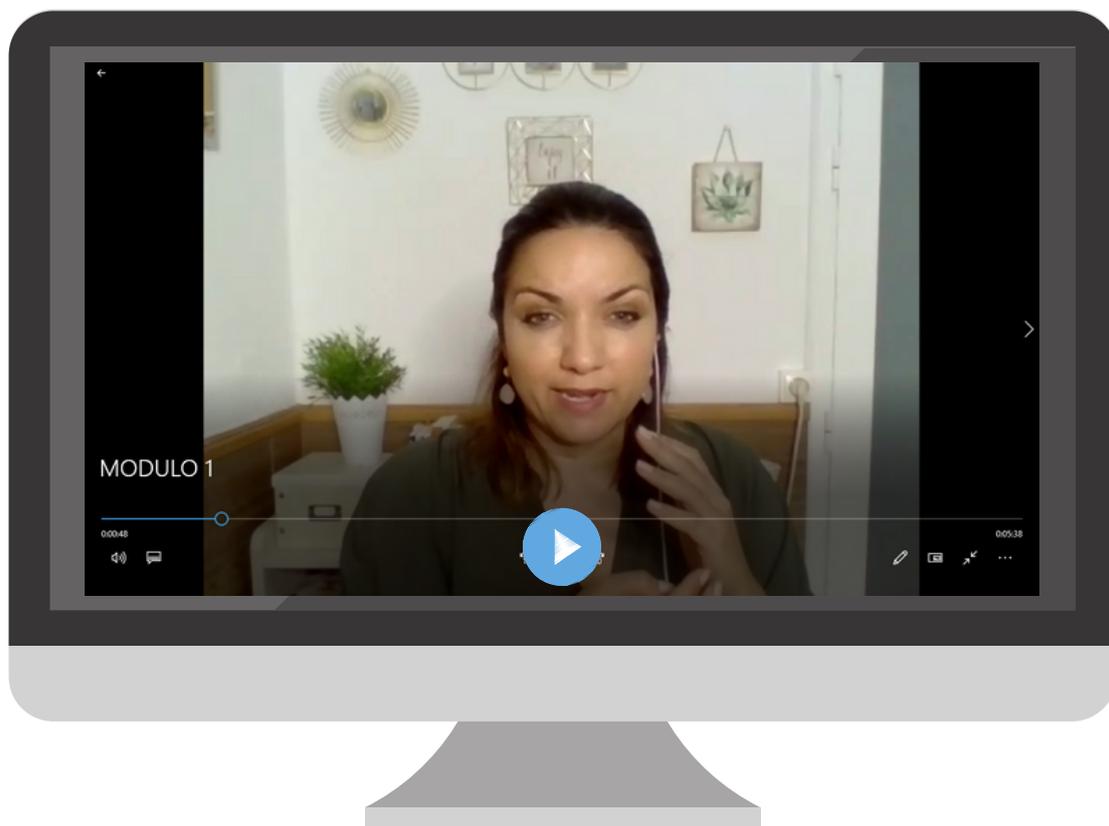
# ENCUENTRA TU LÍDER INTERNO.

Te acompañaré durante 2 Vídeos:

### En el Vídeo 1:

" Trabajaremos ejercicios con EFT, para liberar emociones que te contraen en este momento"

" Permitirnos para conectar con mis sombras desde el amor y el respeto hacia mí.



# ENCUENTRA TU LIDER

# 1

INTERNO



## Módulo 1 - Ronda de Tapping

# ENCUENTRA TU LÍDER INTERNO.

Transcripción video 1: PUNTO KARATE



### 1. Conecta con tu vulnerabilidad y libera

" A pesar que no me gusta conectar con mi vulnerabilidad, me doy permiso para aceptarme tal y como soy" (punto Karate mano)

" A pesar de que no me gusta mostrarme vulnerable y eso no me conecta con mis fortalezas me doy permiso para aceptarme tal y como soy" (punto Karate mano)

" A pesar de que a veces no me creo lo suficiente buena/o y dudo de ello, me doy permiso para aceptarme tal y como soy" (punto Karate mano)

# ENCUENTRA TU LIDER

1

INTERNO



## Módulo 1 - Ronda de Tapping ENCUENTRA TU LÍDER INTERNO.

Transcripción video 1: Resto de puntos por la cara, clavícula, axila y coronilla

### Conecta con tu vulnerabilidad y libera

**CE:** Me doy permiso a conectar con las zonas vulnerables de mi

**LC:** Me doy permiso a conectar con lo más vulnerable de mí

**BO:** Me abro a conectar con las partes más vulnerables de mí

**BN:** Me abro a conectar con el lider interno

**BB:** Me doy permiso a dejar salir y liberar estas partes más vulnerables de mí.

**CL:** Estas zonas vulnerables de mí tambien viven conmigo. Y me doy permiso para vivir en esto momento planetario que estamos pasando.

**Axila:** Me doy permiso para conectar con la parte más vulnerable de mí.

**Coronilla:** Me doy permiso para liberar estos juicios que he emitido durante tanto tiempo hacia mí

# ENCUENTRA TU LIDER

1

INTERNO



## VIDEO 2

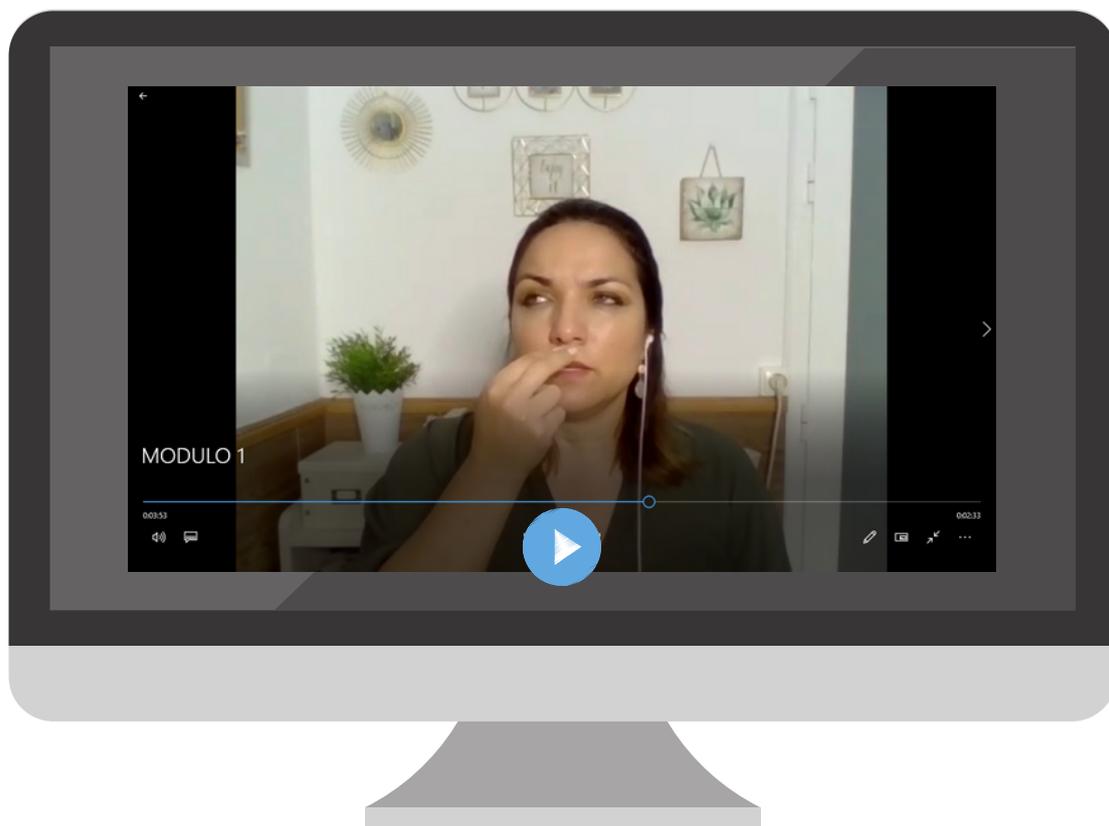
# ENCUENTRA TU LÍDER INTERNO.

Te acompañaré durante 2 Vídeos:

### En el Vídeo 2:

" Trabajaremos ejercicios con EFT, para aprender a conectar con el corazón y la respiración."

" Permitirnos conectar con lo nuevo y concedernos espacios con calma"



# ENCUENTRA TU LIDER

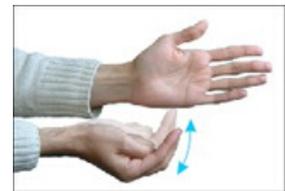
# 1

## INTERNO



## Módulo 1 - Ronda de Tapping 2 ENCUENTRA TU LÍDER INTERNO.

Transcripción video 2: PUNTO KARATE



### 1. Conecta con tu corazón y libera

Inhala y haz tapping, en el Punto Karate (PK) mientras te conectas con tu corazón y relajate.

Aprender a silenciar y apasiguar la mente y los pensamientos es un adiestramiento. Es una práctica. No se trata de dejar la mente en blanco, se trata de observarlos y dejarlos ir.

Es una sensación a estar meditando con los ojos abiertos, estás en tu momento presente con plena conciencia.



# ENCUENTRA TU LIDER

1

INTERNO



## Módulo 1 - Ronda de Tapping 2 ENCUENTRA TU LÍDER INTERNO.

Transcripción video 2: Resto de puntos por la cara, clavícula, axila y coronilla

**Conecta con tu vulnerabilidad y libera**

**CE:** " Me abro a la posibilidad de esto nuevo "

**LC:** Me abro a la posibilidad de trabajar en mi, en este momento nuevo de incertidumbre y de transito "

**BO:** Me doy permiso para transitar por esta etapa nueva temporal de mi vida

**BN:** Me doy permiso para transitar por esta etapa

**BB:** Me doy permiso para transitar con calma, con fé, con voluntad ... aunque a veces me cuesta me doy permiso

**CL:** Me doy permiso para vivir este momento nuevo, para todos, y para encontrar mi calma en este momento de caos para otros, para mi, de no saber que va a pasar. Pero ahora elijo encontrar mi voz interior.

**Coronilla:** Me doy permiso para conectar con mi fuente, con mi esencia, con mi corazón, me doy permiso para conectar con mi verdad

