



MONTSE GALÁN  
CONSULTING

*Eres importante*



*Autoestima*

**FORTALEZAS**

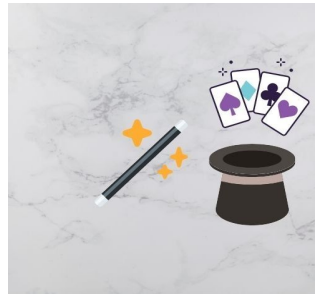
## Mi cuaderno de bitácora

Este cuaderno te ayudará a realizar los verdaderos cambios importantes en ti, a través de tu reflexión.

Cuando escribimos soltamos toda esa tensión que nuestro cerebro almacena en forma de ideas y todas aquellas sugerencias que nuestra mente nos hace una y otra vez.

Es una actividad liberadora ya que, reflexionamos, plasmamos y relajamos al cerebro de tanta actividad mental.

También ponemos en orden toda esa madeja cerebral y así es más sencillo a la hora de encontrar soluciones.



### Deja que la magia se de

Define quien eres, tal como te he Indicado en el vídeo, no te pido que me digas a qué te dedicas, ni tu profesión, ni de que país eres, tampoco si eres marido-esposa-madre.

1.- La pregunta es ¿Quién eres? ¿Define quién es tu alma? esa parte más íntima que solo conoces tú. Cómo es tu interior la parte más noble, digamos tu ser interno.

Si te defino el mío sería.. Yo soy sensible, me gusta mucho reirme y suelo ser muy equilibrada siempre. Tengo una inteligencia emocional innata, tengo mucha intuición, me encuentro estupenda cuando estoy en medios naturales como la naturaleza, un bosque frondoso o en el mar.

Me encanta tumbarme en el suelo mirando al cielo. La ciudad me gusta pero solo de visita. Disfruto mucho conmigo misma y también cuando estoy con mis amigos compartiendo una actividad. Lo mejor que he hecho en mi vida ha sido tener a mi hijo.

Disfruto mucho cuando hago proyectos para empresas y estudio psicología.

...

Ahora te toca a ti...

2.-Cuéntame sobre tus virtudes, todo aquello que te gusta de tí y aquello que otras personas te suelen reconocer de ti como algo bello..

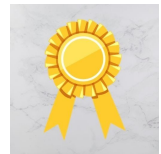
3.- Háblame de todas aquellas situaciones de las que te sientes orgulloso por haber superado.

Recuerda si has obtenido títulos, certificados, has participado en algún maratón, has superado la pérdida de algún familiar o amigo, has aprobado el carnet de conducir, has logrado cocinar un plato de comida especial para ti, has conseguido un trabajo, algo que anhelabas.

Explica cómo lo lograste.

¿Tuviste miedo de no conseguirlo? ¿dudaste de tus capacidades?

4.-¿Cómo te sentiste una vez conseguido?



5.-En el vídeo te hablo de Dr. Masaru Emoto es el responsable de hacer estas preciosas fotos, puedes encontrar muchas fotos como estás en el buscador de Google.  
En la foto verás reflejados las palabras de amor con su imagen y las palabras de odio con su imagen.  
Así que por favor revisa que conversaciones tienes contigo mismo/a.



Te dejo las siguientes preguntas para contestar:

- ¿Qué te sueles decir cuando te equivocas?
- ¿Cuál sería la foto del agua que contiene tu cuerpo?
- ¿Con qué nivel de dureza te hablas?

## EJERCICIOS

A veces pasamos por la vida de manera transparente, algunas situaciones se vuelven tan rutinarias que nos cuesta reconocer que nos tenemos que sentir afortunados.

Simplemente darte cuenta cada día que estás vivo, que estás sano, si tienes cerca de ti alguna persona que te quiere, no te falta el alimento o el dinero.

Hemos de empezar a ser conscientes que estamos en una vida que continuamente cambia, nada es eterno y es motivo suficiente para empezar a valorarlo.

Cada noche apuntaras en tu libreta 3 agradecimientos, dime que te ha gustado cada día y te sientes afortunado para dar las gracias, si lo deseas para aquellas personas que quieran avanzar y sentir el ejercicio puedes cerrar los ojos y sentir como es agradecimiento con cada una de las situaciones que has apuntado. ¿Cómo lo siente tu cuerpo?

Por último:

Al terminar el día valora qué harías diferente si estuviese en tu mano, a veces nos dejamos llevar por el cansancio, el impulso y cuando reflexionamos sentimos que podríamos haber enfocado ciertos temas de otra manera.

Puede ocurrir que por ejemplo te hayan planteado algo pero por vergüenza has dicho que no.

En otras situaciones te ha paralizado el miedo, pero en realidad te encantaría ser más extrovertido o atrevido.

Es decir ante tus situaciones cotidianas al terminar el día vas a evaluar cómo te hubiese gustado que se diese en realidad. Puedes hacer tantas como quieras.

## RESUMEN

Por último me gustaría que hicieses un resumen de todo lo que has observado después de hacer estos ejercicios.

¿Puedes cambiar algo a partir de ahora?