

Elien

1 MODULO

EJERCICIOS
PRACTICOS

Elien.org

SER ABUNDANTE

Curso para crear realidad



2 MINUTOS PARA SENTIR CONFIANZA Y REFORZAR TU PODER PERSONAL

Elige cada pose para generar confianza y mantenla durante dos minutos de tu tiempo

- Cuando tengas que enfrentarte a situaciones nuevas que supongan un desafío para ti, implementa previamente durante dos minutos cada una de las posturas en un lugar privado
- Harán que aumenten tus niveles de testosterona (asociada a la sensación de poder y confianza) y se reduzcan tus niveles de cortisol (hormona asociada al estrés)
- Los cambios hormonales asociados a estas posturas aumentarán tu confianza y afectarán la forma en la que interactúes con las demás personas
- Te sentirás más optimista y aumentarás tus probabilidades de éxito frente al desafío

Consejos:

- Duerme por la noche boca arriba en posición abierta, con las piernas estiradas.
- Posición fetal, de lado con los brazos y pierna encogidos baja tu poder interior

"Estas poses te generarán gran confianza, aumentarán tu tolerancia al riesgo y te harán sentir empoderado para enfrentar cualquier situación"

POSTURAS

Elige cada pose para generar confianza y mantenla durante al menos dos minutos de tu tiempo

El Ganador

Quieto con las piernas abiertas, pisando firmemente con tus pies, sube tus brazos con forma de V y expándete como si estuvieras recibiendo aplausos en un podium. Imagina que has ganado algun premio.

¡Mantenlos!

La Tumbona

Siéntate en una silla o sillón cómodo donde puedas estirar tus pies y hazlo sobre la mesa u otro lugar que queden por encima de las rodillas, de manera que quedes parecido a una tumbona y lleva las manos tras tu cabeza.

¡Relájate ahí!

El Mando

Colócate en el borde de una mesa con las piernas abiertas, un poco mas que tus caderas, apoya tus dedos sobre ella y deja que tus brazos estén abiertos y estirados, inclínate ligeramente hacia adelante. Se asemeja cuando un superior pueda dar una orden sobre una persona que este sentada en su oficina. Siente la jerarquía de poder.

¡Mantente!

La Jarra

Abre un poco los pies, a la altura de tu caderas aproximadamente, pon tus manos sobre tu cadera, saca el pecho y sube tu barbilla.

¡Mantente!

EL BILLETE

Cambiar de creencia no es fácil pero una vez lo hagas será maravilloso. Adopta una creencia de que puedes lograrlo, te propongo conseguir que llegue a tus manos un billete de 500€ o bien el billete de mayor valor de tu moneda local. Con este ejercicio empezarás a creer que es posible y te ayudará a estar comprometido con el resultado, encontrarás el camino.

Consejos

Acostúmbrate a “visualizar” tu éxito a nivel mental: en este caso con el billete, pronto esos ensayos se harán realidad - Rememora los momentos en los que tuviste mucha confianza en ti mismo una y otra vez, cuando ganaste algo, encontraste pareja, terminaste tus estudios, etc.. de esa manera reforzará la dinámica de sentirte confiado.

Hazte preguntas acertadas

Formuladas positivamente y que inspiren confianza:

Buenas preguntas + Buenas respuestas (resultados) = Confianza

Por ejemplo

P: ¿Hoy qué me hace sentir bien?

R: Mi capacidad de aprender, las ganas de transformar mi vida

EL BILLETE

Ejercicio

Coloca el billete impreso a tamaño real en un lugar donde puedas darle la importancia que tiene. Se trata de enfocar y visualizar las mejores sensaciones que el billete te esta aportando. **¡Sí!**

Hazlo como si ya estuviera en tu poder. Así no lo tengas.

Lo puedes colocar en la parte baja del ordenador, en la cartera, en el frigorífico...

Visualízate invirtiendo ese dinero para generar mas o gastando en un nuevo modelo de teléfono, etc.

Siente la sensación de bienestar cada vez que tienes ese dinero extra. Imagina que ya está en tus manos. Y **mantén esa sensación por el mayor tiempo posible.**

Tu capacidad mental para experimentar aquello en lo que enfocas te traerá el billete de forma real a tus manos, **no te conformes con verlo.** Enfócate hasta que venga a ti, no importa el motivo ni las circunstancias, si te enfocas llegará .

Este ejercicio es para que puedas experimentar **tu capacidad mental en atraer aquellos en lo que te enfocas.**

¡Cuidado! Al igual con el billete sucede con las situaciones difíciles, si estas enfocado en algo difícil de superar tu tendencia será buscar situaciones que te hagan sentir algo similar.

EL BILLETE

