



Mónica Alba
#CreadorasDelImposibilidades

DIAGRAMA CAMBIO.DE creencias

toma 3 acciones consistentes con la nueva creencia

IDENTIFICA

ELIGE una creencia con la que vas a trabajar

Sensaciones
emociones
experimenta

- ¿Cómo sería tu vida?
- ¿Qué actitudes tomarías?
- ¿Cómo hablarías?
- ¿Qué palabras ocuparías?
- ¿Cómo te sentirías?

•crea una nueva creencia y declara quién eres

Busca nuevas evidencias
¿Y qué tal que?

Haz elegido crear...



- ¿Qué pensamientos tienes...?
- ¿Qué te dices...?
- ¿En qué parte del cuerpo lo sientes...?

“Todo tiene una intención positiva”

- ¿cuál es el impacto en tu vida?



Transformate



libérate



evoluciona

DIAGRAMA CAMBIO.DE creencias

- 1.
- 2.
- 3.

¿Qué acciones vas a tomar?

[escribe]

ELIGE
una creencia
con la que vas a trabajar

Sensaciones
emociones
experimenta

¿Cómo te hace sentir?

[escribe]

[escribe]

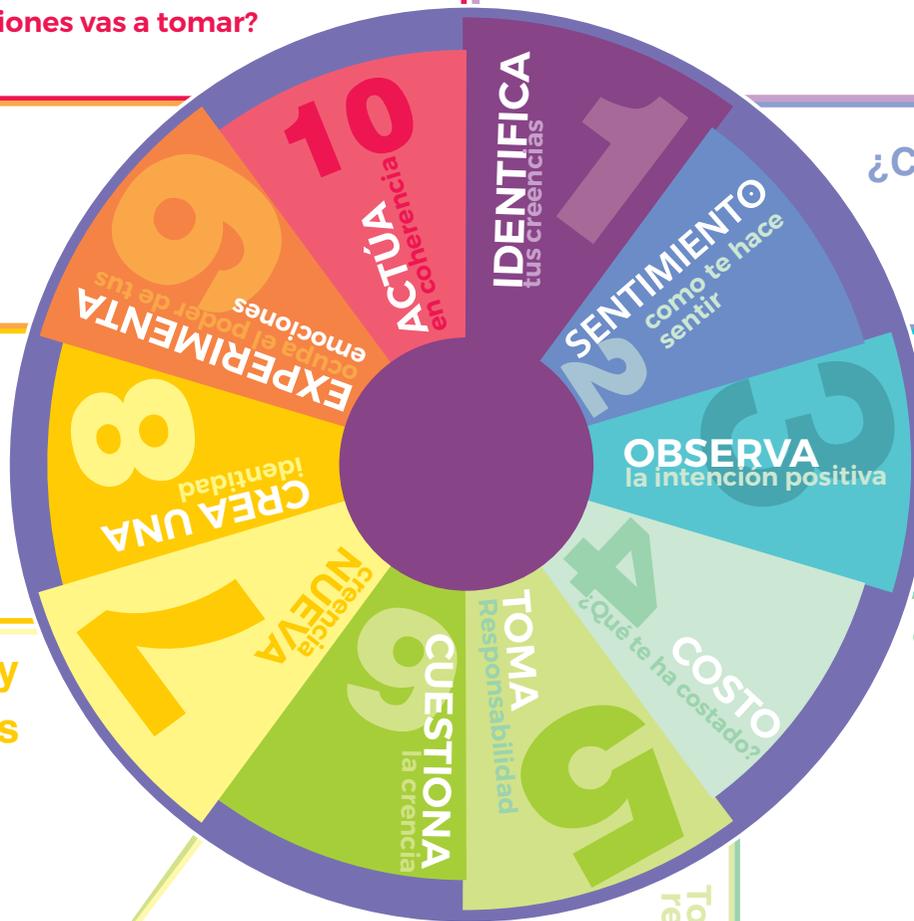
- ¿Cómo sería tu vida?
- ¿Qué actitudes tomarías?
- ¿Cómo hablarías?
- ¿Qué palabras ocuparías?
- ¿Cómo te sentirías?

Intención positiva

[escribe]

•crea una nueva creencia y declara quién eres

•¿cuál es el impacto en tu vida? [escribe]



¿Y qué tal que?
evidencias

Toma
responsabilidad

[escribe]

[escribe]

[escribe]