



# MUJER DE NEGOCIOS

# 100K

## GUÍA SEMANA 3



*Mónica Alba*

#CreadorasDelImposibilidades







# CÓMO SE FORMA UNA CREENCIA

En algún momento de tu vida, algo paso, que te llevó a cruzar tu límite tolerable. En ese momento, pesaste algo, sentiste algo y tomaste una decisión, y te sentenciaste a vivir de una manera A que no eras suficiente, estabas sola, o que nadie te quería.

Descubre, cuál fue la sentencia que creaste.

Ubica 3 momentos cruciales e tu vida que te llevaron a cruzar tu límite tolerable.

1 ¿Ubica qué paso? \_\_\_\_\_  
¿Qué pensaste en ese momento? \_\_\_\_\_  
¿Qué sentiste? \_\_\_\_\_  
¿Qué decisión tomaste (sentencia) \_\_\_\_\_  
¿Cómo cambió tu vida? \_\_\_\_\_  
¿Qué comportamientos integraste? \_\_\_\_\_  
¿Qué sigues haciendo hoy? \_\_\_\_\_

1 ¿Ubica qué paso? \_\_\_\_\_  
¿Qué pensaste en ese momento? \_\_\_\_\_  
¿Qué sentiste? \_\_\_\_\_  
¿Qué decisión tomaste (sentencia) \_\_\_\_\_  
¿Cómo cambió tu vida? \_\_\_\_\_  
¿Qué comportamientos integraste? \_\_\_\_\_  
¿Qué sigues haciendo hoy? \_\_\_\_\_

1 ¿Ubica qué paso? \_\_\_\_\_  
¿Qué pensaste en ese momento? \_\_\_\_\_  
¿Qué sentiste? \_\_\_\_\_  
¿Qué decisión tomaste (sentencia) \_\_\_\_\_  
¿Cómo cambió tu vida? \_\_\_\_\_  
¿Qué comportamientos integraste? \_\_\_\_\_  
¿Qué sigues haciendo hoy? \_\_\_\_\_





## TU CREENCIA MÁS PROFUNDA

Existen creencias que cuando realmente somos capaces de cambiar esas creencias, las otras creencias no se pueden sostener.

- NO EXISTO
- NO SOY SUFICIENTE
- NO VALGO
- NO SOY IMPORTANTE
- NO SIRVO
- SOY DÉBIL

RESULTADOS:

---

---

---

¿QUÉ PIENSAS?

---

---

---

¿CÓMO TE HACE SENTIR?

---

---

---

¿CUÁL ES TU CREENCIA MÁS PROFUNDA?

---

---

---



*Mónica Alba*

#CreadorasDeImposibilidades



## 3. CONSCIENCIA Y HÁBITOS

### ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Tu cuerpo es el vehículo, que te llevará a crear cada uno de tus sueños, es lo que te permite crear, conectar con tu espíritu, cuando estás conectado con tu cuerpo tus intuiciones son mucho más claras, es esa brújula interna que te permite crear algo mucho más grande. Es por esto que es tan importante liberarlo de toxinas, excesos.

Al final los alimentos que consumimos, muchas veces no son lo que necesitamos o incluso lo que realmente queremos, pero no lo sabemos hasta que empezamos a tomar una verdadera consciencia.

Esta semana antes de consumir un alimento, toma varias respiraciones profundas, y pregúntate:

¿esto es lo que realmente quiero? (puedes tener sed, necesidad de alimentos con mayor contenido proteico o vitamínico).

Y cuando comas, toma consciencia si sabías como pensabas, incluso si realmente te gusta.

---

---

---

---

---

---

---



*Mónica Alba*

#CreadorasDeImposibilidades







*Transformate*



*libérate*



*evoluciona*



*Mónica Alba*

[www.monicaalba.mx](http://www.monicaalba.mx)