

EL CAMBIO

A red paper boat is positioned at the top left, with a dotted line trailing behind it towards the center. To the right of this trail, a grid of white paper boats is arranged in a pattern that suggests movement and change.

30

PREGUNTAS
PODEROSAS
15 DÍAS

CURSO/TALLER
Para transformar tu vida

Con:



RobertoMontes



Curso de mejora y superación personal

A cargo de:

Roberto Montes

Coach, escritor y conferencista internacional

www.robertomontes.es

+34678342403

Puede que te sientas o no identificado/a, que estés o no de acuerdo, pero ante todo, el respeto es primordial. Es mi forma de ver, vivir y sentir la vida. Y desde ahí quiero compartirla con cada una de las personas que quieren formar parte de este entrenamiento personal para tener un cambio en su vida.

Empecemos hoy soltando cualquier tipo de expectativa o limitación, eliminando de tu vocabulario y mente las siguientes frases y creencias:

"Es muy difícil", "Es imposible", "Me rindo", "No puedo".

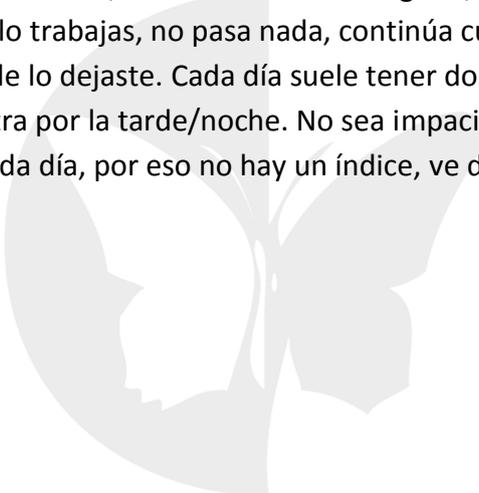
Si deseas hacer un cambio en tu vida, *"SE PUEDE" y te lo mereces*.

"La mejor manera de predecir tu futuro es creándolo en el presente"

Empecemos hoy con gratitud y aceptación.

Antes de empezar:

Este curso se compone de 15 días, no debes saltarte ninguno, y deben de ser correlativos. Si un día no lo trabajas, no pasa nada, continúa cuando te sea posible, pero siempre desde donde lo dejaste. Cada día suele tener dos partes, puedes hacer una por la mañana y la otra por la tarde/noche. No sea impaciente y no quieras saber qué es lo que viene en cada día, por eso no hay un índice, ve día a día sin querer adelantarte.



RobertoMontes

DIÁ 1 PREGUNTA 1

Comenzamos con la primera pregunta. Es importante distinguir en nuestros cuestionamientos el significado y el concepto de ¿POR QUÉ? y ¿PARA QUÉ?

Dicho esto ahí la lanzo:

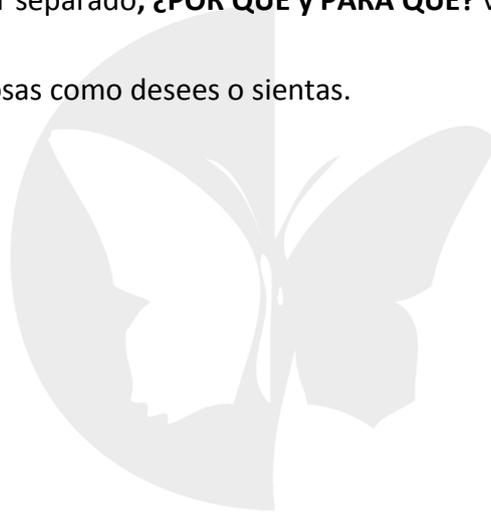
Escribe en tu cuaderno de trabajo, **¿POR QUÉ y PARA QUÉ? quieres hacer un cambio en alguna área de tu vida.**

Es ¡IMPORTANTE! primero determinar qué área es la que quieres cambiar y trabajar sobre ella.

Si tienes varias, primero trabaja sobre la más importante o urgente, la que más paz te quite.

Nota: Puedes hacerlo por separado, **¿POR QUÉ y PARA QUÉ?** verás que las respuestas son muy diferentes.

Puedes escribir tantas cosas como desees o sientas.



RobertoMontes

PREGUNTA 2

Una vez contestada en tu cuaderno de trabajo la pregunta: **POR QUÉ y PARA QUÉ** quieres hacer un cambio en algún área de tu vida.

Vamos por la segunda del día.

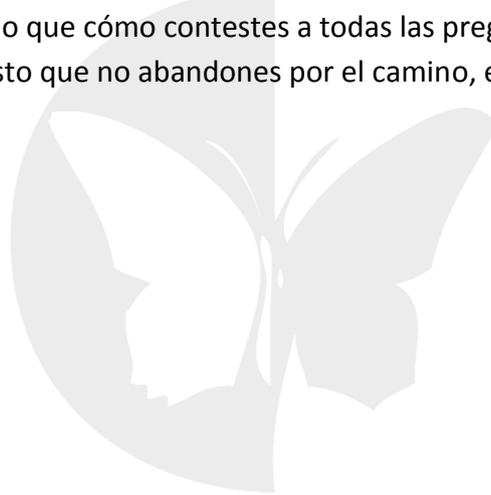
Escribe en tu cuaderno, **¿QUÉ ES LO QUE “NO” TE GUSTA DE TI O DE TU VIDA?**

Puedes detallar áreas o aspectos de diferente índole como: personal, físico, de pareja, familiar, amistades, trabajo, economía, entorno, alimentación, emocional o psicológico, situaciones o conflictos, etc, etc, etc...

Recuerda:

Cuanto más cosas pongas mucho mejor, no te dejes nada en el tintero y sé lo más específica/o posible, los detalles sí importan.

Es importante contestar ordenadamente a todas las preguntas, pues el resultado del cambio dependerá mucho de cómo contestes a todas las preguntas durante estos quince días, y por supuesto que no abandones por el camino, el cambio es para ti.



RobertoMontes

DÍA 2

PREGUNTA 1

Antes de hacer mi propuesta de hoy, quiero aclarar varias cosas.

Esas respuestas son para cuestionarte y tomar decisiones teniendo claro lo que quieres y no quieres en tu vida, qué cambio quieres en ella, cómo enfocarlo y cómo lo vas a hacer.

Es importante que uses una hoja para cada pregunta y día, que las enumeres, lo más probable es que tengas que volver atrás para trabajar las respuestas que diste en su momento. Siempre puedes regresar y seguir añadiendo cosas o respuestas a esas preguntas si las dejaste incompletas o te ha venido después.

Ten en cuenta que hay que rascar muy a fondo para determinar desde dónde vas a hacer el cambio.

Es probable que algunas preguntas te cueste mucho contestarlas, eso es buena señal. Si te escuece o duele, si te hace llorar, si te da rabia, eso implica que tenemos que sanar algo importante.

Si no puedes en ese momento, lo puedes hacer más tarde.

Te pondré un ejemplo para que te sea más fácil.

Pregunta:

¿POR QUÉ y PARA QUÉ? quieres hacer un cambio en algún área de tu vida.

Respuestas al por qué:

Porque no quiero seguir viviendo con esa persona...

Porque esta situación me está matando...

Porque no soy feliz...

Porque no me gusta mi cuerpo...

Porque no tengo suficiente dinero para vivir...

Porque me enfado con mucha facilidad...

Respuestas al para qué:

Para poder ser yo y libre...

Para cambiar mi forma de ver la vida...

Para ser feliz de una vez por todas...

Para aceptar mi cuerpo y trabajar en mejorarlo...

Para encontrar un nuevo trabajo...

Para aceptar a las personas, sus decisiones y forma de pensar...

Espero que estos ejemplos te sirvan para completar esa primera pregunta.

Bueno, continuamos. Hoy vamos a trabajar el agradecimiento.

La pregunta es:

Qué cosas de mi vida y de mí me siento orgullosa/o de haber conseguido, qué logros, retos y triunfos he alcanzado, qué situaciones he superado, etc, etc, etc...

¿Cuánto he agradecido o debo agradecer por todo ello?

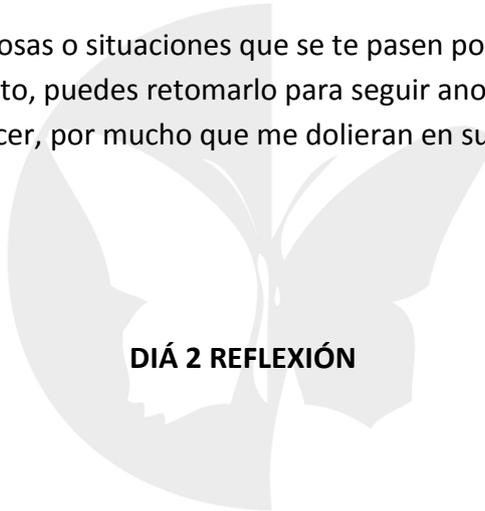
Ejemplo:

Me siento orgulloso de haber logrado superar mi ruptura de pareja, sufrí mucho, se me quitaron las ganas de vivir, pensé que jamás tendría otra oportunidad...

Aún así, doy las gracias por todo lo vivido y sufrido, gracias a todo eso, ahora soy una persona diferente, me amo y valoro mucho más, tengo un nuevo trabajo, nuevos amigos y vida, y me he dado cuenta que esa vida me brinda infinitas posibilidad y oportunidades.

Nota:

Puedes poner todas las cosas o situaciones que se te pasen por la mente, y recuerda que en cualquier momento, puedes retomarlo para seguir anotando situaciones o cosas por las que agradecer, por mucho que me dolieran en su momento o en este presente sigan activas.



DIÁ 2 REFLEXIÓN

RECUERDA:

Todo cambio requiere de una buena motivación, inspiración, herramientas, compromiso, constancia, responsabilidad, decisión, paciencia, trabajo, actitud positiva, valentía, acción, fortaleza, etc...

¿Muchas cosas verdad? Quizás no sea fácil, aunque no es imposible.

Nadie tiene una varita mágica que provoque un cambio sin más.

Si lo quieres, sigue adelante, y si no, siempre puedes abandonar, quizás no sea lo suficientemente importante como para atreverte a ello.

Yo te puedo aportar la inspiración y las herramientas, todo lo demás es cosa tuya.

"Quien abandona por el camino, nunca verá lo que hay después del horizonte"

Roberto Montes

PREGUNTA 2

Seguimos en el día de hoy trabajando el agradecimiento.

Y la pregunta es:

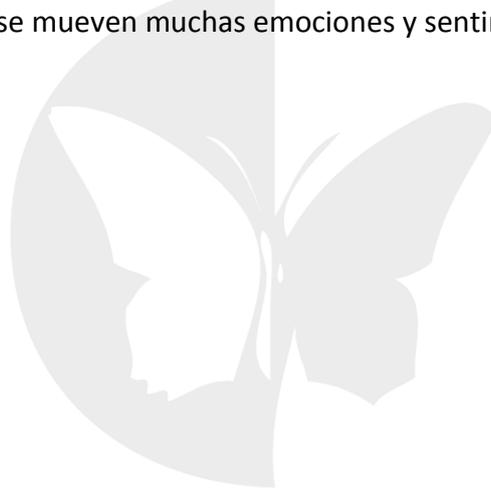
¿Con qué personas, o qué situaciones estoy viviendo un momento que me causan mucho dolor, y no aportan paz a mi vida, o/y quiero alejarme de ahí?

La segunda parte de esta pregunta es:

¿Qué me están enseñando esas personas o situaciones por lo que debo agradecer?

(Detalla cada una de las personas o situaciones por separado, y aplica ese agradecimiento matizando los motivos.)

Gracias de corazón. Espero que te esté ayudando, queda mucho camino por delante y poco a poco se irán viendo los resultados. El principio es la parte que más cuesta e incluso la más dolorosa, se mueven muchas emociones y sentimientos.



RobertoMontes

DÍA 3

PREGUNTA 1

Vamos a hacer un poco de hincapié e insistencia para saber nuestro objetivo. Define clara y específicamente **¿QUÉ COSAS QUIERES CAMBIAR DE TU VIDA?** Ordénalas por orden de importancia, de lo más fácil a lo más difícil. No importa si tienes que rehacer varias veces esa lista, pero el orden es muy importante para lo que sigue después.

Nota:

Si en algún momento no te sientes identificada/o con una pregunta o simplemente eso lo tienes resuelto, deja la hoja en blanco y pasa a lo siguiente. Nunca se sabe si en algún momento se te viene algo a la cabeza y tienes que contestar.

"La PAZ es el alimento de la FELICIDAD"

Roberto Montes

PREGUNTA 2

De todas las respuestas escritas en la pregunta anterior, **¿CUÁLES DEPENDEN EXCLUSIVAMENTE DE TI EL PODER CAMBIARLAS?**

Haz una nueva lista pero de momento sólo con las cosas que dependen exclusivamente de ti el poder cambiarlas, y siguiendo el orden de la más fácil a la más difícil.

Tenlo muy en cuenta, sólo debe depender de ti poder cambiarlas, no pueden intervenir otras personas, las circunstancias de la vida, etc...

Con esta pregunta terminamos el día de hoy.

DÍA 4

PREGUNTA 1

Pues bien, vamos a trabajar sobre la primera situación que quieres cambiar de esa lista que hiciste ayer.

¿Cuánto te culpas o responsabilizas de esa situación?, ¿o piensas que no es cosa tuya, sino de la vida o destino, de la otra persona, de la mala suerte, etc...?

Define claramente con los detalles que quieras, lo que piensas sobre ello. Aquí te pediré toda la honestidad posible y que contestes con la mano en el corazón, deja la mente y el rencor a un lado.

Este proceso es el que vamos a realizar con cada una de las cosas que quieres cambiar y has escrito en tu lista. Primero empezaremos por lo más fácil de hacer y así subiremos poco a poco de intensidad o dificultad. Conforme vamos cumpliendo un objetivo, vamos pasando al siguiente.

No tengas prisa, recuerda que la paciencia es la ciencia de la paz, que estos procesos llevan su tiempo, que muchas veces te entrarán ganas de abandonar como lo hacen otras personas, pero que tu fortaleza y constancia harán que llegues al éxito de tu propósito.

VAMOS PASO A PASO

Hay muchas preguntas todavía para ir resolviendo tus conflictos, no te impacientes.

RobertoMontes

PREGUNTA 2

Vamos a entrar en acción. Escribe en tu cuaderno de nuevo eso que quieres cambiar y contesta a esta pregunta:

¿Qué beneficios voy a obtener si consigo ese propósito, o realizar ese cambio?

Seguro que vas a tener unos beneficios con esta decisión que vas a tomar, esa tiene que ser la gasolina que mueva tu motivación e inspiración para ello.

Por ejemplo:

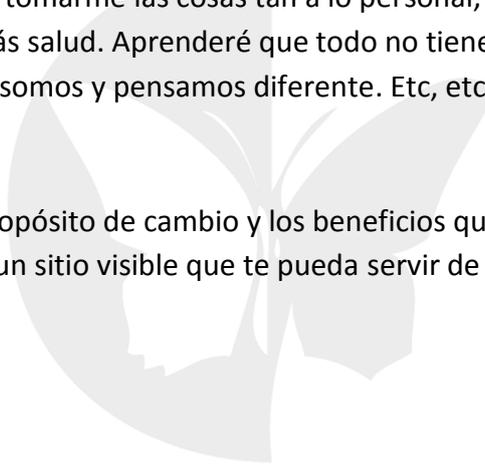
Quiero cambiar mi facilidad de contestar mal a las personas, como si siempre estuviese a la defensiva.

¿Qué beneficios voy a obtener si lo consigo?

Voy a tener menos estrés y ansiedad cuando esté con personas, seré más sociable y me aceptarán más. Al no tomarme las cosas tan a lo personal, tendré más paz interior y como consecuencia, más salud. Aprenderé que todo no tiene por qué ser como yo quiero, que las personas somos y pensamos diferente. Etc, etc, etc...

Nota:

Escribe en una hoja tu propósito de cambio y los beneficios que vas a obtener. A continuación, ponlos en un sitio visible que te pueda servir de recordatorio diario.



RobertoMontes

DIÁ 5

Ya tenemos un objetivo claro del cambio que queremos hacer.
Ya sabemos los beneficios que podemos obtener con ello. Ahora vamos a por ello.
Aquí te dejo una triple pregunta.

PREGUNTA 1

**¿Qué decisiones voy a tomar para realizar ese cambio?, ¿qué necesito para ello?,
¿cómo y cuándo lo voy a hacer?**

En tu cuaderno de trabajo lo escribimos y damos todas las respuestas que se nos venga a la cabeza. Las ordenamos y le vamos dando prioridad.

Ejemplo:**Quiero cambiar mis hábitos alimenticios.**

La decisión que voy a tomar para ello es: no volver a comprar comida basura, no comer fritos, no ir con los amigos a locales donde sirvan esta comida, voy a preparar una lista de alimentos saludables que pueden sustituir a esos otros y sean compatibles conmigo. Etc, etc, etc...

Lo que necesito para ello es: buscar dónde comprarlos, hacer unos menús semanales, controlar mi peso y volumen de grasa. Etc, etc, etc...

Cómo lo voy a hacer: Sobre todo, creando mi compromiso por escrito, comprometiéndome con otras personas para darle más fuerza a ese compromiso, poniendo mi compromiso y sus reglas en un sitio visible, empezando a decir no a eso que no me interesa o viene bien. Etc, etc, etc...

Voy a empezar el próximo martes 21 a las 7 de la mañana con un desayuno saludable.

Espero que te sirva.

PREGUNTA 2

Vamos a hacer un examen de consciencia. Te voy a hacer varias preguntas y con la mano en el corazón, las vas respondiendo.

¿De verdad estoy dispuesta/o a hacer ese cambio?

¿Tengo claro para quién es, que es exclusivamente para mí?

¿Me estoy comprometiendo con ello al 100%?

¿Podría hacer más de lo que estoy haciendo?

¿Se con certeza los beneficios que voy a obtener si lo consigo?

¿Qué premio voy a darme, además de la satisfacción personal de mi logro?

¿Me he percatado que los beneficios también los podré compartir con otras personas?

¿Me va a dar paz y felicidad conseguir ese objetivo concreto?

¿Cuándo consiga este primero, voy a ir a por los demás objetivos que me plantee?

Nota:

Escribe estas respuestas en tu cuaderno y si quieres en una cartulina en grande para ponerla en un lugar visible y que te sirva de motivación y recordatorio diario.

RobertoMontes

DÍA 6

Hoy será un día un poco más difícil, aunque no imposible. Vas a trabajar "EL PERDÓN".

PREGUNTA 1

Si quieres un verdadero cambio, tienes que trabajar desde lo más profundo. Vas a enfocarlo desde tres lugares para que sea efectivo.

- Primer lugar:

¿A qué o a quién tengo que pedir perdón?

- Segundo lugar:

¿A quién tengo que perdonar?

- _Tercer lugar:_

¿De qué tengo que perdonarme?

Recuerda:

Debemos perdonar desde la mente y desde el corazón para que exista ese equilibrio del que habla "El Círculo de la Vida".

- ✓ Perdonar no es rebajarse, no es dar la razón, no es resignarse.
- ✓ Perdonar es liberarse, es aceptar, es conectarse con otra verdad o razón.
- ✓ Perdonar es encontrar paz en tu vida respecto a esa persona, situación o decisión que tomaste.
- ✓ Perdonar es para ti, si no piensas en ti, ¿entonces?

"El ego juzga y el amor perdona."

Si te cuesta mucho, aplica esta pregunta de Bioconsciencia, donde tengas el conflicto, donde el ego quiera ganar, donde el dolor, la rabia y resentimiento sean más visibles. Háztela cada vez que sea necesario y aplícala en cualquier momento de tu vida.

¿Qué haría el amor en esta situación?

Nota:

Escribe en tu cuaderno la o las respuestas que sientas en cada lugar de los tres. Para reforzar ese perdón, puedes añadirle la las de el primer día, ¿POR QUÉ? y ¿PARA QUÉ? necesito perdonar, pedir perdón o perdonarme ante este conflicto o persona. Y si aún no es suficiente, aplica esta otra: ¿Qué beneficio voy a obtener con ello?

PREGUNTA 2

Continuamos con el tema del día, "EL PERDÓN".

Como he comentado anteriormente, el perdón debe ser tratado desde la parte mental, terrenal y física por un lado, y por otro desde el amor, la espiritualidad, el corazón y la paz interior.

Analiza una situación o persona con la que tengas un conflicto y que quieras trabajar el perdón, escríbela en tu cuaderno, y ahora contesta:

Usando la mente:

¿Por qué tengo que usar el perdón?

¿Qué beneficio voy a obtener de ello?

Usando el corazón:

¿Para qué tengo que hacerlo?

¿Cómo me voy a sentir después de haber usado el perdón?

Nota:

De la lista que hiciste en la pregunta 1, usa esta técnica en cada una de las cuestiones o conflictos que tengas. No te satures ni estreses, ve uno a uno. Si con algo no puedes, pasa al siguiente, lo puedes retomar cuando tengas la fortaleza para ello.

Recuerda:

Cada noche termina el día con gratitud y perdón.

RobertoMontes

DIÁ 7

Llegamos prácticamente al ecuador de este reto para un cambio en una o varias facetas de tu vida.

El enfoque directo y casi exclusivo a nivel personal es uno de los éxitos de estas preguntas poderosas.

Aún así, es muy importante trabajar el tema que vamos a tratar hoy.

Hoy vamos a ver tu nivel de "AUTOESTIMA".

PREGUNTA 1

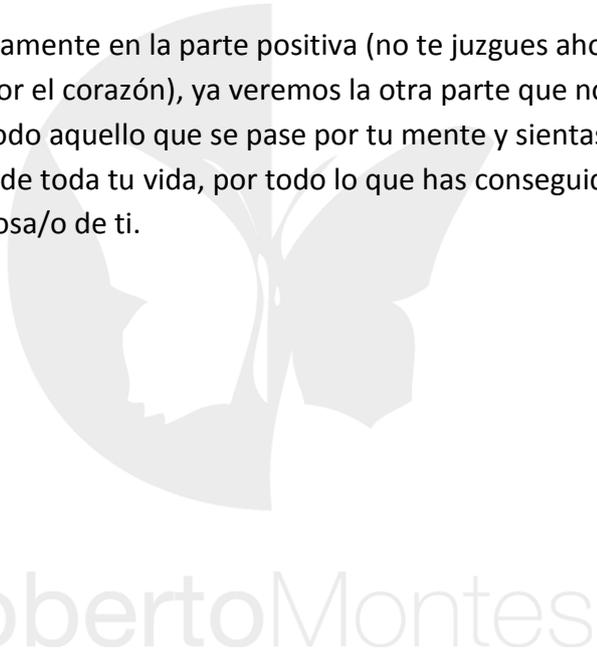
Una pregunta clara, breve y concisa:

¿Qué dones, valores y virtudes tengo?

Vamos a enfocarnos únicamente en la parte positiva (no te juzgues ahora, sólo valórate y déjate llevar por el corazón), ya veremos la otra parte que nos gusta menos.

Escribe en tu cuaderno todo aquello que se pase por tu mente y sientas de corazón.

Guíate por la trayectoria de toda tu vida, por todo lo que has conseguido, lo que eres capaz, y te sientes orgullosa/o de ti.



RobertoMontes

PREGUNTA 2

Continuamos con la "AUTOESTIMA".

¿Está relacionado o coincide lo que yo pienso de mí y lo que piensan las personas de mi entorno?

Y la pregunta es:

¿Qué piensan las personas que me conocen sobre mis valores, virtudes y dones?

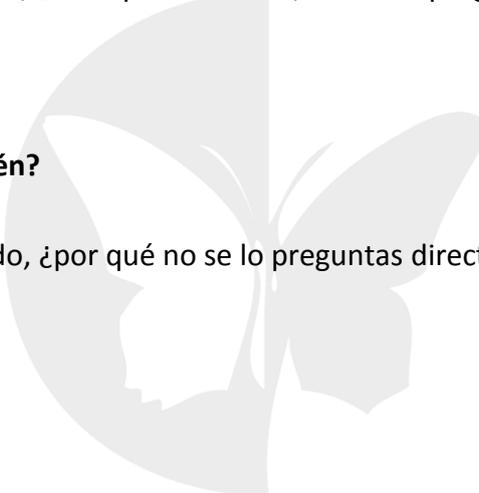
-Si es **POSITIVO** y coincide con lo que yo pienso y he escrito en la pregunta de esta mañana, perfecto. ¡Felicidades!

-Si crees que es **NEGATIVO**, ¿es tu pensamiento, se lo has preguntado, o te lo han dicho directamente?

Y la pregunta es:

¿Eso lo piensas tú también?

-Si no se lo has preguntado, ¿por qué no se lo preguntas directamente?



RobertoMontes

DIÁ 8

Continuamos poniendo el foco en la "AUTOESTIMA".
Hoy vamos a ver lo opuesto de ayer.

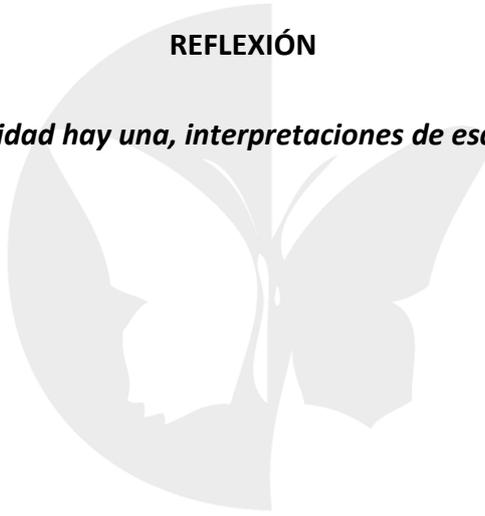
PREGUNTA 1

Contestamos en nuestro cuaderno a las preguntas:
¿Cuáles son mis defectos o cosas que rechazo de mí?
¿Eso también lo piensan las personas de mí?

Trabajemos la honestidad de nuestras respuestas para obtener los mejores resultados.
Aquí os dejo un cuestionamiento que nos remueve por dentro.

REFLEXIÓN

"Realidad hay una, interpretaciones de esa realidad hay millones."



RobertoMontes

PREGUNTA 2

Con relación a tus respuestas a la pregunta anterior:

¿Eso también lo piensan las personas de mí?

(Cuando hablamos de defectos o cosas que rechazo)

¿Cuánto de veracidad damos a lo que nos cuentan los demás y cómo nos juzgan?

En cada una de esas cosas o cuestiones, hazte la siguiente pregunta:

¿Eso también lo pienso yo?, ¿o por el contrario no hago caso a esos juicios o críticas?

A continuación, haz una lista de las cosas que coinciden, lo que tú piensas y lo que piensan los demás. Más adelante trabajaremos con esa lista de asuntos a tratar y mejorar.



RobertoMontes

DIÁ 9

Y ahora vamos al tema de hoy.

PREGUNTA 1

Vas a hacer en tu cuaderno una lista contestando a esta pregunta:

¿Qué hábitos, rutinas, costumbres o manías tengo y voy a cambiar para mejorar mi vida?

No tengas prisa, no te dejes ninguno, aunque siempre puedes escribirlo en otro momento si se olvida algo.



RobertoMontes

PREGUNTA 2

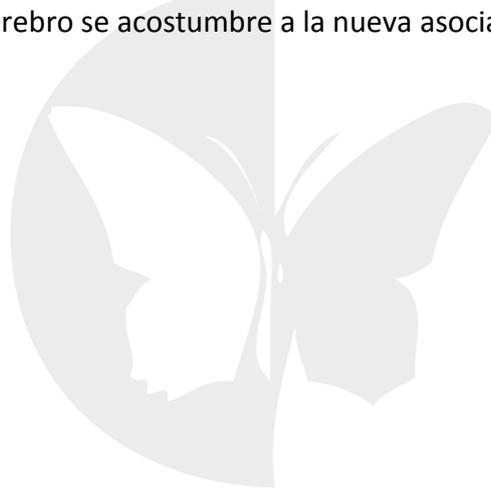
¿Cómo y qué voy a hacer para realizar cada uno de esos cambios escritos en la anterior pregunta?

Nota:

Es importante que detalles cada hábito, rutina, costumbre o manía, y que especifiques las cosas o decisiones que puedes hacer para cambiarlas y cuándo lo vas a hacer. Recuerda también qué beneficios vas a obtener con ello.

Escribe en una hoja cada cosa, el compromiso, los beneficios y las decisiones que vas a tomar, y ponlas en un lugar visible. Puedes hacerlo de una en una para no agobiarte. Conforme lo vayas cumpliendo, pasas a la siguiente.

Y recuerda también, que cambiar hábitos, rutinas, costumbres o manías, requiere de un tiempo para que el cerebro se acostumbre a la nueva asociación.



RobertoMontes

DIÁ 10

Hoy vamos con el merecimiento, con el anhelo y el empoderamiento.
Hoy la pregunta se convierte en respuesta, y por ello, en tu cuaderno de trabajo, termina de rellenar esta frase, puedes poner todo aquello que creas y quieras. Y no importa el grado, puede ser desde lo más insignificante a lo más deseado, complicado, urgente o importante para tu vida.

Nunca es tarde para...

Nunca es tarde para...

Nunca es tarde para...

Nunca es tarde para...

...



RobertoMontes

Porque lo valgo, me lo merezco, es la hora, ya me cansé, nadie me lo va a dar o valorar, es mi sueño y pasión, me lo regalo, porque me amo, me respeto y así lo he decidido, etc, etc, etc...

Y por ello voy a hacer y tomar las siguientes decisiones y actitud:

...
...
...



RobertoMontes

Hoy día ____ de _____ del 2020, me comprometo firmemente a cumplirlo.

Rellena una hoja de compromiso contigo y la firmas poniendo fecha y hora.
Lo demás es cosa tuya.

Reflexión "EL CAMBIO"

¿Sabes una cosa?

De nada sirve esto que estás haciendo y el tiempo que estás dedicando, si abandonas en estos momentos; otro propósito, objetivo, meta, ilusión, todo de nuevo en saco roto.

De nada sirve si "NO" te pones delante de un espejo y mirándote a los ojos te dices: Estoy lo voy a conseguir, voy a seguir adelante me cueste lo que me cueste, es para mí, es por mí, ¡ya está bien!, soy fuerte y voy a poder con todo, los beneficios de mi cambio van a mejorar mi vida, y lo quiero, "**JAMÁS ME RENDIRÉ DE NUEVO**".

Te aplaudo por seguir adelante, por seguir aquí en busca de tu propósito de vida.



RobertoMontes

Completamos el ejercicio anterior.

Y aquí tenemos otra respuesta que tienes que completar a esta frase que te propongo. Quizás esta puede ser más significativa y para medio o largo plazo, ya que la anterior podría referirnos a corto o medio plazo.

Podría estar muy relacionada con tu propósito de vida, con algo que has llevado en tu interior durante mucho tiempo. Sólo tienes una opción de respuesta, por lo que debes meditarlo bien.

Antes de morir quiero...



RobertoMontes

Nota:

Como de costumbre ya, aparte de ponerlo en tu cuaderno, puedes hacerlo en una hoja o cartulina grande, escríbelo en grande, y si lo ves a bien, pon fotos relacionadas con eso que quieres hacer realidad antes de morir, te servirá para ayudarte a visualizarlo y atraerlo a tu vida. Detalla también los pasos que vas a dar para conseguirlo.

Mañana vamos a trabajar **"BIOCONSCIENCIA"** con el **"Poder de la Voz"** y la **"Visualización Consciente"**.

DIÁ 11*

Como comenté ayer, hoy vamos a trabajar "El Poder de la Voz Humana" a través de **Bioconsciencia**.

Para ello, prepara una hoja de tu cuaderno y escribe todo lo que se te ocurra en respuesta a esta pregunta.

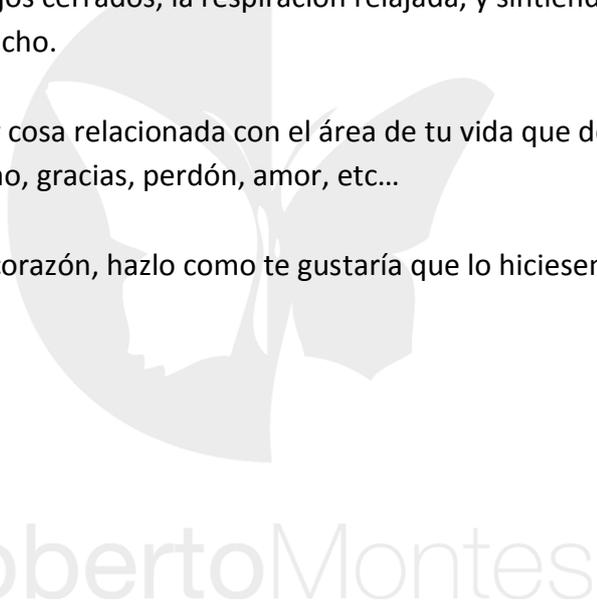
PREGUNTA 1

¿Qué es lo que deseas para ti y tu vida?

Una vez que lo has hecho, en tu teléfono o una grabadora de voz, tienes que grabar todo lo escrito, una vez grabado, si tienes, con unos auriculares, lo escuchas en un lugar tranquilo, con los ojos cerrados, la respiración relajada, y sintiendo cada una de las palabras que te has dicho.

Puedes escribir cualquier cosa relacionada con el área de tu vida que desees mejorar, empoderarte, darte ánimo, gracias, perdón, amor, etc...

Siéntelo, hazlo desde el corazón, hazlo como te gustaría que lo hiciesen contigo.



RobertoMontes

Continuamos con el ejercicio anterior.

En esta ocasión vamos a grabar otro audio, pero esta vez será diferente. Lo haremos dirigido a otra persona.

PREGUNTA 2

¿Qué es lo que deseas para ella y para su vida?

Para ello, prepara una hoja de tu cuaderno y escribe todo lo que se te ocurra en respuesta a esta pregunta.

Una vez que lo has hecho, en tu teléfono o una grabadora de voz, tienes que grabar todo lo escrito, una vez grabado, se lo mandas por whatsapp a esa persona. Junto al audio, le puedes decir que si te quiere contestar, lo haga de la misma manera, es decir, con otro audio.

Recuerda que es muy importante que digas su nombre al comenzar y durante la grabación.

Por ejemplo:

Querida Ana, quiero decirte que eres una persona muy importante en mi vida, que eres una gran persona, que te deseo mucha salud y prosperidad en tu vida, que mereces...

Gracias una vez más de corazón por seguir adelante con este reto de cambio en tu vida.

RobertoMontes

DIÁ 12

Como te comenté, vamos a seguir trabajando con **Bioconsciencia** y **“Visualización Consciente”**.

Si ya tienes claro cómo es la vida que quieres vivir, te hago la siguiente pregunta:

PREGUNTA 1

¿Eres capaz de poder visualizarla?

Recuerda que todo aquello que podemos visualizar, lo podemos de una u otra manera crear.

“La Ley de la Atracción” existe y funciona.

El ejercicio es el siguiente, sitúate en un lugar tranquilo, si puede ser en la naturaleza, calma tu respiración y ritmo cardiaco, cierra los ojos y crea una pantalla en blanco entre tus dos ojos, donde está el llamado tercer ojo, recrea la película de tu vida, con todo lujo de detalles, usa los cinco sentidos para ello, a la misma vez que lo visualizas, siente, escucha, respira, crea el ambiente necesario para vivir eso que estás visualizando, notarás cómo tus células se van activando, y empiezas a sentir la emoción como si ya lo estuviese viviendo.

Usa el tiempo que quieras, y cuando decidas, vuelve a tu presente, y deja que la vida haga el resto. Eso sí, toma acción en ello, empieza a cambiar tu actitud y elige las decisiones que vas a llevar a cabo para conseguirlo.

RobertoMontes

Continuamos con el ejercicio anterior.

Nuestra mente es visual y recrea constantemente recuerdos, situaciones, deseos, experiencias positivas y negativas, etc...

PREGUNTA 2

¿Cuáles son los pensamientos visuales más repetitivos que sueles tener y que son negativos o estresantes?

Anota en tu cuaderno cada uno de ellos (dos por página), deja un espacio entre ellos para poder escribir mañana.

Nota:

Te daré un truco para cuando necesites meditar, calmar tu mente, bajar tu respiración, ritmo cardiaco, hacer visualizaciones, o reducir tu estrés, y la mente no te deja en paz, pon la lengua en el paladar, siente cómo entra el aire y sale de tu cuerpo, y haz una cuenta regresiva del 10 al 0, si te vuelven pensamientos no deseados, vuelve a prestar atención a tu lengua en el paladar. Suele funcionar bastante bien.

Anota las sensaciones que te producen, que cosas vas a hacer para cambiarlos a positivo o asociarlos a otra cosa.

RobertoMontes

DIÁ 13

Ayer te hice la pregunta **¿Cuáles son los pensamientos visuales más repetitivos que sueles tener y que son negativos o estresantes?**

Vamos a profundizar en ello.

PREGUNTA 1

¿De dónde te viene cada uno de esos pensamientos?

¿Qué estás rechazando de cada una de esas situaciones o personas?

¿Qué decisiones puedes tomar para cambiar a positivo y aceptar esa situación?

¿Qué pensamiento positivo podrías sustituir por ese otro negativo o estresante que no da paz en tu interior cada vez que asome en tu mente?

Describe en ese espacio que dejaste ayer en tu cuaderno las respuestas a estas preguntas en cada una de las cuestiones que se te plantearon como respuesta.

Te daré un ejemplo muy visual.

Si en una ocasión se te manchó la camisa y pasarte mucha vergüenza, te ridiculizaron, pasaste un mal momento, en tu mente siempre estará la imagen de esa camisa con el recuerdo asociado de lo que viviste en ese momento.

Ahora vamos a hacer un cambio.

Ahora vamos a visualizar esa misma escena, vamos a situarnos en ese momento e imaginamos que cuando nos manchamos la camisa nos la cambiamos por otra limpia, seguimos disfrutando de la fiesta, y nos quedamos con esa nueva imagen.

La mente puede crear un nuevo patrón asociativo a una misma situación pero cambiando la escena de trauma por otra nueva, es como poner a ese recuerdo un final diferente. Es muy efectivo y ayuda mucho a realizar cambios en nuestros pensamientos y vida.

Vamos a reforzar una de las primeras preguntas que es sumamente importante.

PREGUNTA 2

¿Qué juzgas, rechazas o niegas de ti?

Simple, directo y complicado a la vez. Vamos a trabajar nuestra honestidad emocional y el autoconocimiento.



RobertoMontes

DIÁ 14

Ya casi llegando al final de estos 15 días, hoy vamos a tocar un tema muy importante para nuestra vida y las relaciones que en ella tenemos.

Vamos a ver cómo estás de **confianza**. Hoy la pregunta es un triplete.

PREGUNTA 1

- **¿En qué cosas tienes confianza en ti, y en qué otras no confías?**
- **¿En qué personas de tu entorno confías, y en cuáles no?**
- **¿En qué cosas de la vida confías, y en cuáles no?**

No sólo la autoconfianza es buena, también lo es confiar en la vida y en las personas que nos rodean. En muchas ocasiones, lo que consideramos una traición, un desengaño, una decepción, etc, hace que perdamos la confianza y no nos abramos a recibir de nuevo, a crear escudos protectores que se convierten en muros infranqueables para poder continuar nuestra vida libremente, siendo nosotros mismos, confiados y aceptando a la vida, las personas y sus decisiones. Trabajemos durante el día sobre ello.

Recuerda:

“La vida es lo que ocurre, tu vida es la percepción, concepto y actitud que tienes frente a eso que ocurre”

RobertoMontes

Hablando de confianza, y matizando tus respuestas de esta mañana, te felicito por todo aquello por lo que tienes confianza, sobretodo en ti.

El problema como es obvio es en lo que no confías. Vamos a trabajar sobre tus respuestas a las preguntas:

¿En qué cosas de ti no confías?

¿En qué personas de tu entorno no confías?,

¿En qué cosas de la vida no confías?

PREGUNTA 2

Contesta en tu cuaderno a cada una de estas preguntas y en cada una de las respuestas o conflictos que tienes.

¿Cuáles son los motivos por los que no tienes confianza en ti y qué puedes hacer al respecto para volver a confiar?

¿Qué puedes hacer con las personas de tu entorno en las que no confías?

Si son cosas de la vida, ¿puedes hacer algo al respecto?

Recuerda:

"No todo está en tus manos, por lo que debes enfocarte exclusivamente en lo que depende de ti"

RobertoMontes

Mañana llegarás al último día de este reto para un cambio en tu vida.

Gracias, gracias, gracias por haber llegado hasta aquí.

DIÁ 15

15 Días compartiendo camino y desafío. Un reto que no todo el mundo ha llegado al final, pero quiero felicitarte a ti que sigues adelante con el propósito de un cambio en tu vida.

Para ir concretando qué queremos, vamos a ver nuestras prioridades con esta primera y doble pregunta:

PREGUNTA 1

¿Cuál es tu o tus prioridades en la vida?

¿Qué cosas puedes mejorar de ti o de tu vida para conseguir tus prioridades?

Esto va a ser decisivo para tu cambio, escríbelo en tu cuaderno y si lo escribes en una hoja o cartulina en grande, será mejor para poder ponerla en un lugar visible y que nos sirva de guía y recordatorio todos los días hasta conseguirlo.

De personas que inician este curso, muchas se quedan en el camino, unas quizás lo hacen por curiosidad, a otras posiblemente no les he cubierto sus expectativas, otras no han sido capaces de seguir, otras no han tenido tiempo y lo van a hacer en otra ocasión (se llama procrastinar), y otras como tú, siguen adelante con su propósito, con su intención de cambio, valientes y fuertes, aunque a veces se doblen las rodillas por falta de motivación suficiente, pero sé que estás aquí por algo importante, ya estás cansado/a de vivir una vida que no quieres, o quieres mejorar de alguna manera esta forma de vivirla. Por todo ello, gracias de corazón y adelante, cuando se trate de ti, nunca te rindas, apuesta e invierte en ti, eso es amor propio.

Algo que quedó pendiente días atrás era hacer una toma consciente de nuestros asuntos a tratar. O sea, asuntos pendientes de solucionar.

Si de verdad quieres un cambio en tu vida, tienes que solucionar todos los temas que no aportan paz a tu vida, eso que te remueve por dentro, que a veces despierta tu ira, rabia, decepción, tristeza, melancolía, etc...

Emociones que están ahí y no somos muy conscientes de ellas, pero alteran nuestra vida diaria.

Vamos a ello:

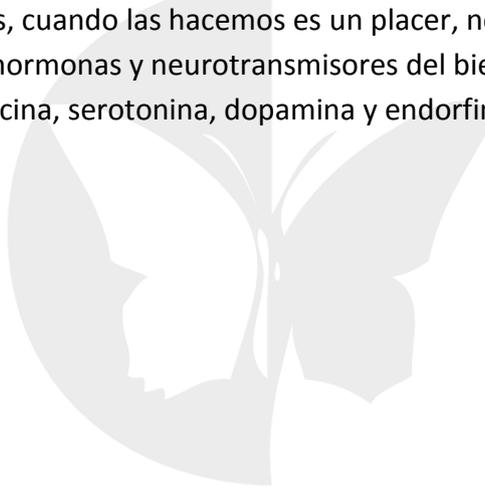
PREGUNTA 2

¿Qué asuntos tienes pendientes de solucionar, y haciéndolo te aportarán paz interior y como consecuencia serás más feliz y verás un real cambio en tu vida?

Una conversación pendiente, un agradecimiento, un perdón, una llamada, una decisión importante, una deuda pendiente, o simplemente, una limpieza de..., comprar..., cualquier cosa cotidiana también nos puede aportar una sensación de bienestar, y hasta que no la hagamos no tendremos esa paz o sensación de satisfacción.

Escríbelos en tu cuaderno de trabajo por orden de importancia y ponle fecha para solucionarlos, ahora el reto está en tus manos.

Recuerda que estás cosas, cuando las hacemos es un placer, nos quedamos a gusto y nuestro cuerpo segrega hormonas y neurotransmisores del bienestar, la felicidad y el placer, como son la oxitocina, serotonina, dopamina y endorfinas.



RobertoMontes

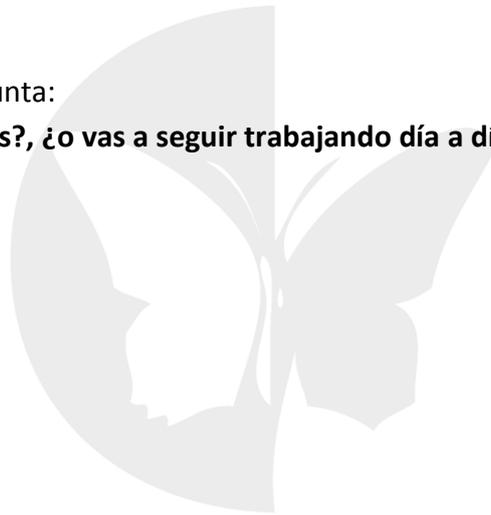
Bueno, hemos llegado al final, yo he aportado todo lo que he podido, te he dado una guía para que tomes acción y puedas realizar el cambio necesario para vivir la vida como quieres y mereces.

Ahora ya es cosa tuya, ahora eres tú quien tiene que caminar con estos zapatos, ahora eres tú quien tiene que tomar decisiones más o menos importantes, ahora tienes que repasar y trabajar sobre todo lo escrito en tu cuaderno.

Muchas personas en unos días vuelven a sus rutinas, se desinflan y vuelven a ser las mismas personas, y siguen viviendo lo mismo que hasta ahora, nada es fácil, pero esto no es imposible.

Y esta es mi última pregunta:

¿Vas a ser tú una de ellas?, ¿o vas a seguir trabajando día a día en un cambio en tu vida?



RobertoMontes

Todo lo aquí compartido es mi percepción, mi forma de entenderlo, verlo y sentirlo. No estoy en posesión de ninguna verdad, unas cosas te servirán y otras quizás no te hayas identificado con ellas, o simplemente no estés de acuerdo, todo está bien.

Millones de gracias y bendiciones. Te deseo mucha prosperidad y una feliz vida, vivida desde el amor y el respeto, sobre todo a ti.

Gracias de corazón por haber llegado al final. Para cualquier cosa o duda, siempre estoy a tu disposición en medida de mis posibilidades.

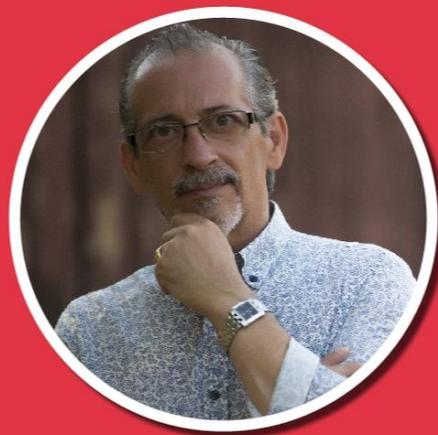
Tu amigo siempre:

Roberto Montes

RobertoMontes

Aquí te dejo un enlace donde las encontrarás todas mis redes sociales y desde donde puedes seguirme:

bit.ly/RMsigueme



Roberto Montes es coach formado en la Universidad de Murcia (ES), escritor y conferencista internacional.

Su trabajo está enfocado en procesos de acompañamiento, cambio y superación personal, especializado en Terapia de Pareja, Inteligencia Emocional e Intuitiva y Personas Altamente Sensibles (PAS).

Investiga constantemente sobre lo que denomina Neuroamor, las diferencias entre hombres y mujeres en el amor y las relaciones de pareja, y relacionado con la Neurociencia, la química, la biología y la conducta. Master Trainer en PNL Programación Neuro Lingüística. Formador NV1 de "El Secreto". Facilitador y Formador de Bioconsciencia®. Director y formador del INFOES Instituto de Formación Especializada.

Organizador de eventos de crecimiento personal y autor de diferentes libros de inspiración, motivación y el despertar de la consciencia: "El valor de los valores", "Elige una", "Vivir sin límites", "Soy PAS", "El Círculo de la Vida" y co-autor de "Claves para mejorar tu calidad de vida".

Sigue su propia filosofía a la que ha denominado "El Círculo de la Vida" de la que tiene un programa de entrenamiento personal y un libro que está ayudando a cientos de personas en todo el mundo.

Premio Ecorem Desarrollo Profesional 2018 - Líder Coach Social.

Nació en Cartagena (España) y sus raíces y sangre son andaluzas de la provincia de Córdoba (España)

Contacto:

Tlf. Whatsapp + 34 678 34 24 03

www.robertomontes.es

www.elcirculodelavida.com

info@robertomontes.es



www.robertomontes.es

