



Independencia Emocional

-Cuaderno de Trabajo-

Obtén el máximo aprendizaje de tu taller "¡Independencia Emocional! Llegó la hora de volverte dueña de tus emociones"

1.- Imprime este cuaderno de trabajo y úsalo dentro del taller para mantenerte enfocada durante el tiempo que pasaremos juntas.

2.- Piensa y escribe una pregunta que te gustaría que resolviéramos dentro de nuestra presentación, podrás compartirla en la sesión de preguntas y respuestas.

3.- Al finalizar nuestro taller, te pido que elijas una acción que quieras hacer y te comprometas a hacerla durante las próximas 24 horas.

ME COMPROMETO A:

ESTÁS EN EL LUGAR CORRECTO SI

» Estás harta de sentirte rebasada por tus emociones, tomarte las cosas de forma personal, de no sentirte valorada, vista o escuchada y con síntomas como migrañas, contracturas, insomnio, etc.

» Si ya te hartaste de gritar, pelear o ceder y estás lista para tomar el control de tu vida, salud y relaciones.

» Si quieres aprender CÓMO funciona tu cerebro y como cuidar tu cuerpo, mente y emociones para sanarlo a través de tomar las riendas de tu vida.

» Si quieres sentirte más FELIZ, CONFIADA, SEGURA, CON AUTOESTIMA y CON PODER PERSONAL todos los días.

» Si tienes problemas para poder visualizar cómo EMPEZAR a cambiar estas situaciones.

Práctica #1



Four horizontal dashed lines for writing practice.

Práctica #2



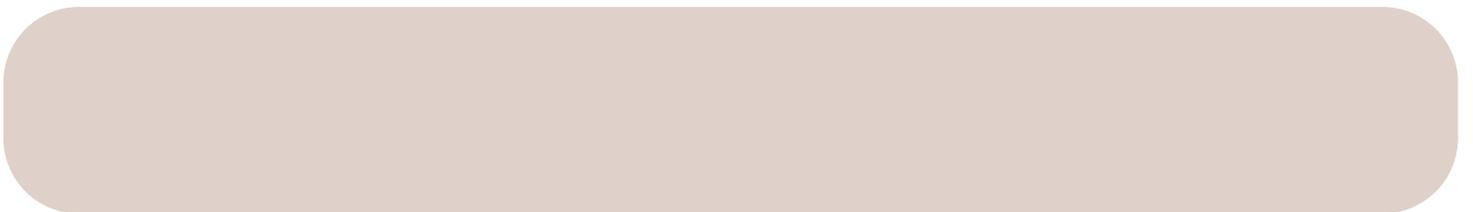
Four horizontal dashed lines for writing practice.

Práctica #3



Four horizontal dashed lines for handwriting practice.

Bono



Four horizontal dashed lines for handwriting practice.

ACCIONES ESPECÍFICAS QUE PUEDO COMENZAR A HACER A PARTIR DE MAÑANA:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Notas:

Lined area for notes with horizontal dashed lines.

Tips valiosos

Lined area for tips with horizontal dashed lines.

NO olvidar

Lined area for reminders with horizontal dashed lines.