LOS DESTRUCTORES DE SUEÑOS PARTE 1

¡Hola!

Bienvenido al libro de ejercicios de los Destructores de Sueños Parte 1

La idea de este libro y de llenarte de recursos para que vuelvas a conectar con tu parte soñadora, esa parte que genera planes, estrategias que te llevan hacia lo que realmente deseas lograr

Haciendo un resumen del Video, podemos resumir en que

La primer regla es simple
Si quieres evitar que alguien sueñe, interrumpe
su patrón de pensamiento, llama su atención

Puedes justifícarlo con las palabras
"Baja de las nubes, eso no sirve"
"Deja de soñar, eso es de tontos"
"Vuelve a tierra, te lo digo por tu bien"

Para evitar que eso suceda

Crea o genera un ambiente libre de distracciones, en esto
te puede ayudar también el poner una música relajante

Ya que el soñar también está unido a la creatividad y ambos estados se facilitan cuando estamos relajados y concentrados en lo que hacemos.

¿Cómo creas un ambiente libre de distracciones?

Ingresa en una habitación donde no hayan más elementos que estos

1 cuaderno con hojas en blanco
2 birome o lapicera para anotar las ideas
Opcional parlantes así escuchas el audio que te regalé de fondo

Si aún no lo descargaste haz click aquí

En ese contexto hazte las siguientes preguntas

¿Qué es lo que realmente deseo lograr?

¿Cuáles son mis valores y mis propósitos?

¿Qué puedo hacer HOY que me acerque hacia lo que deseo lograr?

¿Qué puedo evitar hacer HOY que me aleje de lo que deseo lograr?

¿Qué planes, estrategias, tácticas me pueden ayudar a lograr mis sueños?

¿Qué personas conozco que me puedan ayudar?

¿Qué libros puedo leer que me pueda ayudar?

¿Qué cursos puedo adquirir que me ayuden a lograr mis sueños?

¿Qué videos?

¿Qué hábitos puedo dejar de practicar?

¿Qué hábitos puedo instalar en mi vida que me ayuden a lograr mis sueños?

Cuando vengan las ideas, déjalas fluir y no las critiques ni las edites, deja que fluya tu escritura solo una vez que hayas terminado chequea que puedes mejorar.

Estate atento a los próximos videos y regalos

cualquier consulta escríbeme a patroneshipnoticos@gmail.com

Me despido de ti

¡Muchas Gracias!

Hernán Rubén Vilaró
Practicante Básico y Avanzado de la Ley de la Atracción Certificado
Practitioner, Master, Trainer y Master Coach en Programación Neurolinguistica Certificado
Life Coach y Master Life Coach Certificado
Creador y Presidente de PNL 2.0

Te invito a darle like a mi página de Facebook,
a seguirme en Twitter y a suscribirte en mi canal de youtube