

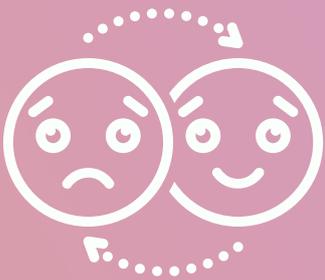


HACKEA TU FUTURO

Tu creas tu propia realidad.

DÍA 3

Para
Hackear tu
Futuro:



Reconocer los
estados
emocionales
inconscientes.



Aprender a
ser un auto
observador.

CREENCIAS

- Has un listado de todas tus creencias limitantes que identificaste a lo largo del Proceso.
- Revisa qué tienen en común entre ellas.
- Pregúntate cuál es la creencia base que está sosteniendo este grupo de creencias.
- Reconoce la estructura de la creencia limitante para poder transformarla. Responde las preguntas:
 - ¿Por qué?
 - ¿Para qué?
 - ¿Cuándo?
 - ¿Cómo?

Ejemplo:

Creencia: No soy suficiente Pregúntate:

- ¿Por qué no soy suficiente?
- ¿Para qué no eres suficiente?
- ¿Cuándo no eres suficiente?
- ¿Cómo no eres suficiente?

Con la creencia base que reconociste hazte todas estas preguntas



HACKEA TU FUTURO

DÍA 3

- Luego de completar las preguntas para cuestionar. Continúa con las siguientes:
 - ¿Desde cuándo tengo esa creencia?
 - Identifica si es una creencia del Inconsciente Familiar, de tu etapa de gestación o si hay algún recuerdo asociado a esta creencia
- Reconoce todos los recursos con los que cuentas (compromiso, ternura, alegría, etc...) .
- Construye una creencia afirmativa con todos los recursos que tienes.
 - Ejemplo: Soy suficiente porque entrego alegría a las personas cuando llego a algún lugar.
- Escucha la Meditación Reconoce la Fisiología de la emoción primaria.