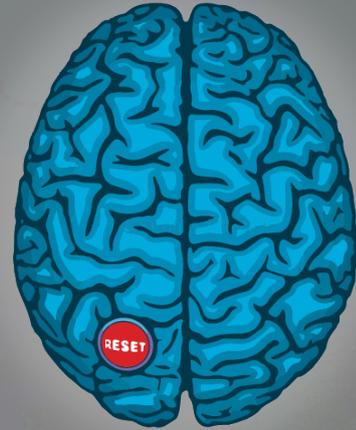


¿Necesitas cambios **RADICALES** en tu vida?



FORMACIÓN  
**RESETEA**  
TU MENTE CON PNL

“Una oportunidad para **transformar** tu vida y crear la **realidad** que deseas”



COACH & PNL  
**DIGNORA GARCIA**  
**Máster Trainer**

# ¿Buscas salir de tu ZONA DE CONFORT? y volver a comenzar tu vida de nuevo...

Cada uno de nosotros llega a un punto en el que estamos hartos de nuestra situación actual.

En esos momentos, dejar ir lo viejo y volver a empezar puede ser lo mejor.

**"Nunca es demasiado tarde para convertirte en quien quieres ser. Espero que vivas una vida de la que estés orgulloso y si descubres que no, espero que tengas la fuerza para comenzar de nuevo." F. Scott Fitzgerald**

Resetea Tu Mente es un programa donde podrás entrar en un proceso reflexivo sobre tu vida, encontrándote con un transitar mágico a través de cinco módulos, donde cada uno te llevará a explorar tu interior mediante el autoconocimiento, comprendiendo la forma como te comunicas contigo mismo y con los demás, re-mirando tu sistema de creencias e identificando cuáles son los valores que te mueven en tu día a día, cómo conectas con tu mundo emocional, así como aprender a establecer tus metas de forma adecuada.

## ¡COMENCEMOS!



***Profundiza en tu  
interior para  
conocer tu  
verdadera esencia***



# INTRODUCCIÓN



Este Ebook es un magnífico compendio de la Formación **RESETEA TU MENTE CON PNL**, diseñado exclusivamente para trabajar en tu desarrollo personal, un camino que te llevará a descubrir tus recursos internos y ponerlos al servicio de tu propio beneficio para que vivas una vida plena.

**“Un espacio para desarrollar el autoconocimiento”**

Su enfoque está basado desde la mirada de la **Programación Neurolingüística**, y la PNL es un darse cuenta, una toma de consciencia de nuestros patrones mentales, de nuestros pensamientos de lo que nos está ocurriendo aquí y ahora, en el momento que nos damos cuenta de cómo pensamos y a donde nos conduce la vida que estamos viviendo, algo muy importante sucede en nuestro interior.

A través de esta formación podrás descubrir la fascinante relación que existe entre tu cerebro, tu mente y aquello que te sucede, así puedas aumentar tu nivel de consciencia y potenciar tus capacidades.

# ES PARA TI PORQUE...

Aquí podrás:

- 🌱 Obtener nuevas y poderosas herramientas para descubrir la forma cómo te comunicas contigo y con los demás.
- 🌱 Identificar cómo has construido tu sistema de creencias y qué impacto te generan en los diferentes ámbitos de tu vida actual y como modificarlo.
- 🌱 Descubrir cuales son los valores que realmente te definen en este momento del camino.
- 🌱 Comprender tu mundo emocional y gestionarlo de una mejor manera para disfrutar plenamente de tu vida.
- 🌱 Aprender cómo plantearte los objetivos de forma adecuada para lograr todas tus metas.

**“Resetea tu Mente te invita de forma instrospectiva a conectar con tu interior para construir tu mejor versión”**

*Es un viaje hermoso que vale la pena experimentar, te llevará a lugares inimaginables.*

***Te compartiré un  
poco como  
transitar este  
camino...***



# Acerca de la COMUNICACIÓN



La comunicación es un tema que reviste una gran importancia en nuestras vidas. tener herramientas que te faciliten una óptima comunicación te va a permitir crear vínculos sanos y saludables contigo y con los demás.

**"Todo proceso de comunicación saludable comienza con una buena relación consigo mismo"**

No podemos establecer ni fortalecer ningún vínculo con los demás si no se apoya en una buena relación consigo mismo.

**¿Te has preguntado cómo sería tu mundo si pudieses comunicarte de forma efectiva?**

## A través de nuestros cinco sentidos percibimos y experimentamos el mundo que nos rodea



Cada uno percibe e interpreta el mundo de una manera totalmente diferente. Es por allí donde comienza nuestro proceso de desarrollo personal.



**"La PNL nos permite conocer las claves adecuadas para conocer la manera como las personas nos comunicamos"**

# Acerca de las CREENCIAS

¿Qué son las creencias y de qué  
manera influyen en tu vida?

La mirada desde la Programación Neurolingüística.

*Las creencias  
son una fuerza  
muy poderosa  
en nuestras  
vidas.*



Son afirmaciones personales que consideramos verdaderas, conscientes o inconscientemente, y que afectan en muchos casos la percepción que tenemos de nosotros mismos, de los demás y del mundo que nos rodea.

"Por tanto, están allí para ser cuestionadas, porque son ideas, pensamientos concretos que afirman ser verdaderos sin haberse comprobado su veracidad"



Todos tenemos una capacidad y un potencial ilimitados. Sin embargo, desde bien temprano nuestro autoconcepto y nuestra forma de experimentar la vida se ven limitados por la forma como aprendemos social, cultural y familiar a conectar con nuestro mundo.

**Durante los primeros años de vida interiorizamos creencias** inspiradas en actitudes, frases y pensamientos de nuestros padres, abuelos y otras personas influyentes en nuestra infancia, las que nos van limitando. Y a partir de allí creamos nuestro modelo del mundo.

Resetea Tu Mente te enseña  
como identificar y modificar  
aquellas creencias que te  
limitan.

**“Tus creencias no están hechas de realidades.  
Es tu realidad la que está hecha de creencias”**

**Richard Bandler**

# Creencias **LIMITANTES**

Condicionan por completo nuestra vida, pero rara vez somos conscientes de que las tenemos.

Actúan anulando, bloqueando nuestras facultades.

## **Ejemplos de algunas Creencias Limitantes:**

- Si me equivoco, seré un fracasado/a.
- La gente consigue cosas por suerte (no tiene que ver el esfuerzo)
- No sirvo para nada, me merezco lo peor.
- Hay cosas que simplemente no pueden ser.
- Debo pensar en los demás primero, aunque esto me perjudique.





# Creencias POTENCIADORAS

Son las que nos ayudan a avanzar hacia el objetivo que nos planteamos.

Son creencias que impulsan a crecer.

## **Ejemplos de algunas Creencias Potenciadoras:**

- He tenido grandes logros en mi vida con esfuerzo y trabajo.
- Con mucha dedicación podré aprender inglés en dos años.
- Sé que podré mejorar mi manejo con los números.
- Lo intentaré todas las veces necesarias, lo lograré, aprenderé.
- Mis metas y objetivos son importantes voy por ellos.

# Acerca de los VALORES



**Los valores son principios universales por los que se rigen la mayoría de las personas.** Nos sirven de guía para saber cómo conducirnos para vivir armónicamente y evolucionar.

Estos valores no están determinados ni por la cultura, ni por la religión, ni por el tiempo, ni por ningún otro condicionante. **Son innatos al ser humano, perdurables en el tiempo y trasladables a cualquier espacio de la vida.**

**"Para encontrar tus valores, aléjate y toma distancia (metafóricamente o no) de aquello que conoces, busca dentro de ti, haz una revisión de lo que quieres que haya en tu vida y lo que no, que te gusta y con qué te sientes más tú"**



# Acerca de las EMOCIONES



Las emociones son la manera natural en la que los seres humanos reaccionamos a lo que ocurre a nuestro alrededor o internamente.

Todos tenemos emociones, es importante no reprimirlas. Nuestro gran trabajo está en aprender a gestionarlas.

**“Las emociones son muy importantes en nuestras vidas, ya que nos ayudan a conocernos interiormente. Nos informan de cómo vivimos en nuestro interior y lo que sucede a nuestro alrededor, lo cual nos permite conocernos mejor”.**

**¿Por qué es importante ser emocionalmente inteligentes?**

**¿Cuáles son los beneficios de la IE?**

**La inteligencia emocional determina nuestro éxito en la vida**  
**Daniel Goleman**



**Quiero acompañarte en este camino de autoconocimiento y apoyarte a entender mejor los que sientes.**

**¡Tus emociones son tu brújula para entender el mundo!**

Es importante aprender a conocer cómo funciona tu mundo emocional, ya que esto te permite adueñarte de tus opciones emocionales, con las que puedas conducir tu propia vida.

**¿Has notado lo trascendentales que pueden ser las emociones en tu día a día?**

**¿Te has dado cuenta de cómo influyen en tu vida y en la de los demás?**

**¿Alguna vez preferiste tratar de reprimir o ignorar una emoción por no saber cómo gestionarla?**

# MODELO POPS



Y METAS...

# META

SEGUIR  
HACIENDO

REPETIR

HACER

PLANEAR



# Acercas del MODELO POPS

Te ayuda a planificar de una mejor manera el camino para lograr tus metas. Ya que te permite tener en cuenta la forma como organizas tus pensamientos para marcar la ruta y cómo puedes modificar si no estas obteniendo los resultados que estas buscando.

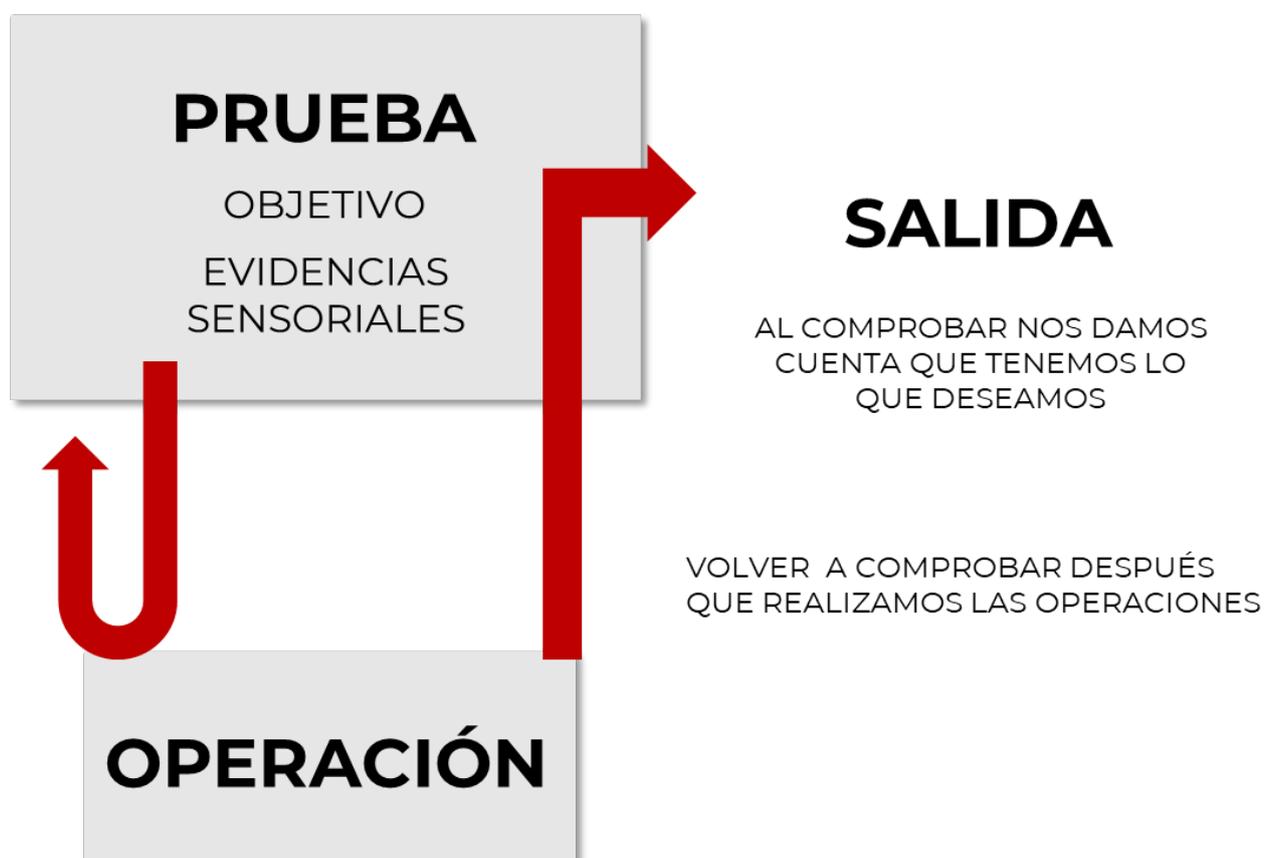
**Su significado es: Prueba – Operación – Prueba – Salida  
P.O.P.S.**

## **¿Para qué puedes usarlo?**

El proposito es que puedas acceder más rápido a tus objetivos y tengas más claridad y lo que necesitas hacer para lograrlo.

***Conseguir ser más eficaces en tu trabajo, cumpliendo tus objetivos antes y más concretos.***

# MODELO POPS EN LA PRÁCTICA



Los beneficios de usar este modelo para diseñar nuestros objetivos es que puedas realizar acciones eficaces que te permitan poner foco y dirección en tu vida y te ayuda a establecer prioridades.

Si tienes un objetivo bien definido, bien claro, justamente esto es a lo que te ayuda este modelo, que tu mente y cerebro estén enfocados en eso.

***Comienza mirando dentro de ti, pues sólo  
desde allí puedes  
transformarte y tomar las riendas de tu  
vida***

***El mayor trabajo y compromiso del ser humano es encontrar su propio equilibrio para vivir una vida plena, holística, integradora.***

***Nuestra misión es ser felices y para alcanzarlo necesitamos algunas herramientas que faciliten el camino...***

***Y, esta formación te las provee.***





COACH & PNL

**DIGNORA GARCIA**

Master Trainer en PNL Advanced, Coach Ontológico, Coach Ejecutivo, Coach Corporal, Coach Organizacional, Practitioner en Metáforas Hipnóticas, Master en Metáforas Narrativas, Master en Hipnoterapia, Master en Eneagrama de la Personalidad, Diplomada en Inteligencia Emocional, Diplomada en Conversaciones Efectivas.

