

# TU ERES EL AMOR DE TU VIDA

## *Workbook*



Coach Mayra Pineda  
[www.mayrapineda.com](http://www.mayrapineda.com)



# CREAR TU BIENESTAR

Describe ampliamente ¿Cuáles son tus sueños mas grandes? En tu persona, familia y profesionalmente.

Sueños

En este momento de tu vida ¿Qué es lo que te preocupa? Escribe todo lo que surja, esta tarea es solo para ti.

Dolor emocional

Escribe mínimo 3 talentos y 3 cualidades que tienes. Describe para que eres muy buena.

Tu poder interior

# 3 FUERZAS CREEN EN TI, EL PERDÓN Y GRATITUD

Tenemos creencias limitantes y constructivas. Reconocer cuales son las que tienes impresas que te harán ver con claridad porque has tenido los resultados del pasado. Podrás darte cuenta que si te funciona y que no.

## Paso 1 : Identifica

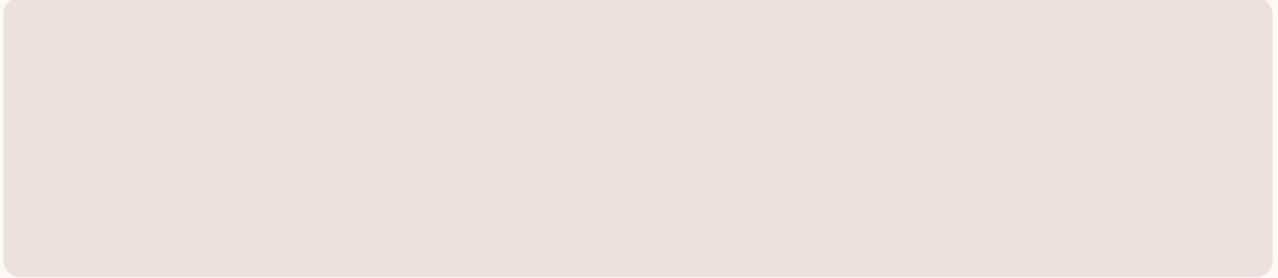
Escribe 3 creencias limitantes y 3 creencias constructivas que identifiques que tienes tu o tu familia.

## Paso 2: Creer en ti

Escribe 3 creencias potenciadoras que requieres cultivar y 3 frases que te empoderen para construir tu vida en bienestar.

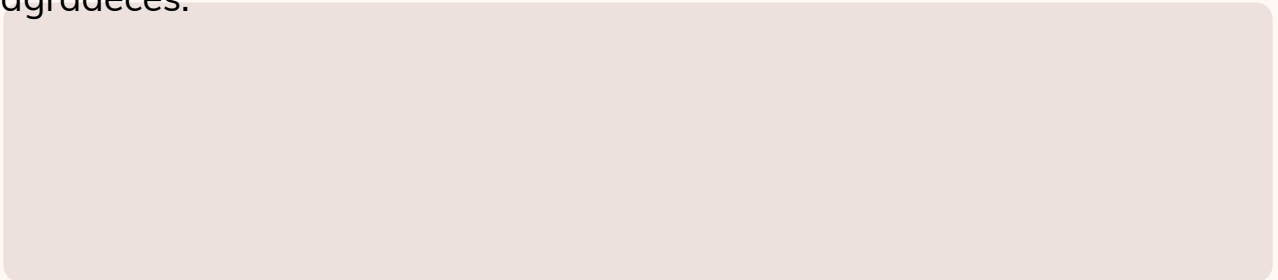
### Paso 3: El perdón

Escribe que persona, evento, situación o momento de vida que requieres perdonar de forma autentica. Realiza la técnica de escribir cartas y quémalas al final.



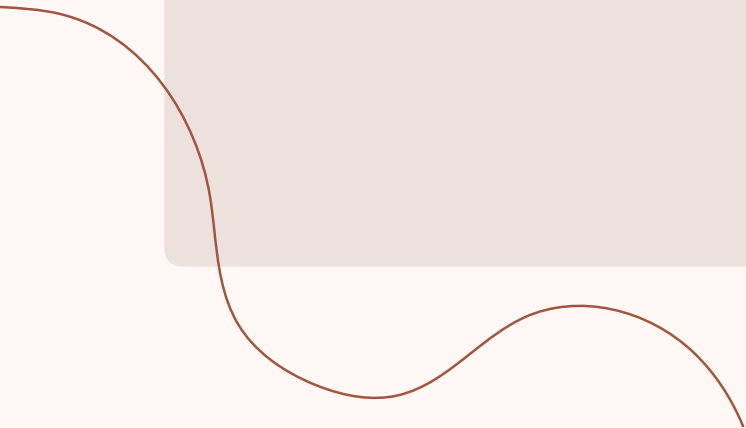
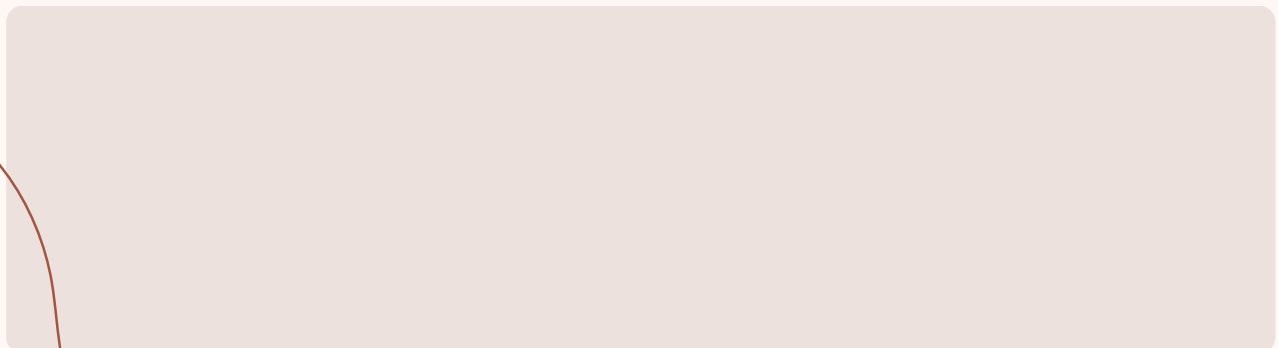
### Paso 4: Agradecer

Escribe que agradeces por ya tienes, lo que has vivido, por tus proyectos y sueños. Describe que sentimientos y emociones tienes cuando agradeces.



### Paso 5 Vivir en agradecimiento

Diseña que vas implementar de forma consciente para conectar con la gratitud, Diario de gratitud, alarmas y recordatorios.



Tu mejor versión.

# ACTIVAR TU POTENCIAL



Escribe en cada sección que requieres implementar en ti para crear tu bienestar para sentirte plena y feliz en cada momento de tu vida.

Diseña que puedes implementar para crear bienestar.

En mi parsona

En mi familia

En mi trabajo

En mi entorno

# LA VIDA ES HOY

*Disfruta el camino*



Coach Mayra Pineda  
[www.mayrapineda.com](http://www.mayrapineda.com)



Te ayudo a emprender maximizando  
tu potencial transformando tu vida.

ELEVA  
TU POTENCIAL

*Un libro para sanar y volver a encontrarse.*

Escrito por Mayra Pineda

