



Caminar en Consciencia
Escuela de Sabiduría

Práctica para la Vida 4

RECALIBRANDO EL
PODER EN MÍ

01

PRÁCTICA PARA LA VIDA 4 RECALIBRANDO EL PODER EN MÍ

Si aún estás inseguro/a de tomar la decisión de Caminar en Poder, ¡esta práctica te ayudará! Y si ya estás decidido/a, te fortalecerá.

Toma tu lista con los 5 momentos de necesidad de protección y reescribe cada momento de la siguiente manera:

“Yo tengo todo el Poder en mi para ... relacionarme o enfrentar o resolver o manejar o encontrar el modo en esta situación xxxxxxxxxxxxxx (modifica las palabras a habilidades positivas en ti) y sentirme satisfecho/a”

Y la terminarás con la frase para el mejor resultado posible.

Por ejemplo, si tu frase fuera:

En las discusiones con mi hermano, que todo lo da vuelta y me hace sentir vulnerable y disminuido/a.

Cambiarás esta frase por:

“Yo tengo todo el Poder en mi para relacionarme en las discusiones con mi hermano, sentirme capaz y fortalecido/fortalecida para el mejor resultado posible y sentirme satisfecha/o”.

A continuación, encontrarás una hoja para reformular cada frase y traer el Poder a ti para cada una de esas situaciones en el futuro. Estamos modificando creencias limitantes respecto de tu Poder.

02

RECALIBRANDO EL PODER EN MÍ

1.-

2.-

3.-

4.-

5.-