

Guía Práctica

¿Cómo lograr una
Transformación Positiva?



MUJER
Inspiras

Guía elaborada por la Lcda. Maydeli Hernández



¿Qué es el Cambio?

Es un proceso adaptativo de la mente humana, el cuál genera una acción que lleva a la transición de algo ya establecido a algo nuevo. Está transición a su vez produce un movimiento en el ser que le permite evolucionar.

¿Cómo puedes lograrlo?

Siguiendo los siguientes pasos:

Paso 1. Motivación

Paso 2. Interiorización

Paso 3. Ejecución

Paso 4. Evaluación

Paso 5. Volver a empezar





Ejercicios para ti

Paso 1. Motivación

Responde a las siguientes preguntas para despertar tu motivación y lograr foco

Reconoce los aspectos que te disgustan de tu vida actual

Escribe como quisieras verte en la actualidad y en tu futuro

Afirmaciones diarias

Si te sientes desmotivada para comenzar el cambio en ti, comienza cada mañana mirándote al espejo y repite en voz alta estas afirmaciones. Esto te ayudará a alinear tus pensamientos, palabras y emociones en la dirección correcta para iniciar tu transformación

- ✓ Yo soy el cambio que necesito para lograr lo que quiero
- ✓ El mejor momento para comenzar a lograr lo que deseo es ahora
- ✓ Cada día me acerco a la mujer maravillosa que deseo ser





Ejercicios para ti

Paso 2. Interiorización

Responde las siguientes preguntas según tu apreciación personal y la de los demás

¿Qué aspectos de mi destaco como positivos?

¿Qué aspectos de mi destacarías como positivos?

¿Qué me gustaría ver más en mi?

¿Qué te gustaría ver más en mi?

La forma como te ves a ti misma te ayuda a ver la forma como te percibes a ti misma y lo que deseas cambiar desde tu perspectiva, sin embargo, las respuestas que te dan las demás personas es lo que estás transmitiendo a tu entorno, lo que te estás permitiendo mostrar, si unes ambos aspectos podrás definir quién estás siendo en este momento y el primer paso para el cambio es poder reconocer quién estás siendo en la actualidad, evaluar si te gusta lo que ves y otros perciben de ti para así poder visualizar mejor lo que en realidad quieres ser



Ejercicios para ti

Paso 3. Ejecución

De nada te servirá querer cambiar sino llevas ese deseo a la acción. Este proceso no tiene por qué ser difícil, la clave es comenzar, dar pequeños pasos y ser constante

Comienza por programar tus días de manera diferente, intenta poner en práctica hábitos que promuevan tu bienestar y armonía, como por ejemplo hacer ejercicios, comer más sano, meditar, contemplar, leer, caminar entre otros

Escribe en el recuadro un hábito saludable por semana que desees comenzar a practicar y marca en la semana los días en que logras cumplirlos

Hábitos saludables	L	M	M	J	V	S	D

Nota especial: Recuerda que todo proceso lleva su tiempo, si no logras ser constante en tus primeros intentos no te castigues por eso. Se amable contigo y vuelve a comenzar, en la práctica de nuevos hábitos la constancia no se mide en hacerlo todos los días sino en intentar las veces que sea necesario hasta hacerlos parte de rutina.



Ejercicios para ti

Paso 4. Evaluación

Toda nueva acción que realices en tu vida y todo cambio que se genere no será perdurable si no cumple un proceso de evaluación.

La evaluación no es más que revisar si lo que hiciste fue de provecho para ti o no, si funcionó si te dió los resultados esperados o no. Esto te ayudará a corregir o fortalecer estos cambios y lograr una transformación positiva en ti

Preguntas que puedes hacerte para evaluar tu proceso de cambio

¿Cómo te sientes al llevar a cabo esta transformación?

¿El cambio me ha generado satisfacción personal?

Paso 5. Vuelve a empezar.

Las veces que sea necesario, de diferentes formas hasta llegar a tu meta. No te rindas, tú eres tu prioridad

"El futuro depende
de lo que hacemos
en el presente"
Gandhi

