

Tarea: Para lograr objetivos

1) ¿qué quieres lograr?

quiere lograr equilibrar su salud y sus emociones. Entender por qué su cuerpo se inflama tanto y poder recuperar su calidad de vida.

2) ¿Depende de vos?

Si, en gran parte y otra menor de la medicina.

3) ¿Cuál será el resultado al alcanzar el objetivo?

De gran satisfacción personal y de empoderamiento de su cuerpo y mente.

4) ¿Cómo sabrás cuando lo hayas logrado?
Cuando recupere su flexibilidad física, se vayan los dolores crónicos y recupere

LA PAZ MENTAL Y LA ALEBRÍA.

5) Qué verás, oirás y sentirás cuando hayas alcanzado el objetivo?
Veré nuevos paisajes ya que podré viajar y moverme con libertad, oiré mis carcajadas y el ruido del paisaje y sentiré paz y Alebría infinitas, gratitud, por poder disfrutar la vida de manera plena, sabiendo que una nueva mujer con objetivos más claros y pudiendo disfrutar al 100%. ni maternidad, ni pareja y ni vínculos.

6) Cuándo, dónde y con quién quieres lograr tu objetivo? Hay algún momento en que no lo deseas?
Lo quiero lograr en lo inmediato, en donde vivo actualmente (CABA), con ni Hija y fibrelina, ni pareja buscando y ni familia.

Siento que lo deseo siempre pero que cuando "tiro la toalla" y me defiendo de esta enfocarme más.

7 De qué manera lograr este objetivo CAMBIARÁ TU vida?

CAMBIARÁ mi calidad de vida ya que mi salud HA sido siempre mi punto débil y AHORA llebó a ser un factor de insatisfacción en todo lo que Hago por sentir dolor crónico hace 2 años, pero antes Tuve otras enfermedades autoinmunes y, como AHORA, de inflamaciones crónicas. También CAMBIARÁ mi vida por fin poder ordenar mis emociones para que cuando y donde estén en equilibrio y en paz. y dichos cambios que afecten de manera POSITIVA a mi entorno.

8) Con qué necesitas cuentas para alcanzar el objetivo?

Con ser una mujer tenaz, con ganas y fuerza para alcanzar lo que me propongo.

Con el apoyo de mi entorno querido y con este curso en que le tengo mucha fe e ilusión.

9) ¿Qué necesitas para lograrlo?

Estudiar y comprender profundamente la PNL como herramienta ya que mi diálogo interno íntimamente es autoconsciente, negativo y limitante.

También necesito

que mi cuerpo duela más estirado para

reaprender eventuras y ganas. Por último

creo que necesito disciplina para llevar

a cabo un esquema progresivo de actividad

física y sostenerlo para mi vida.

10) ¿Qué te inflige Alcantarlo?

No ver resultados a pesar de probar
mil tratamientos, algunos muy invasivos.
Eso me desmoraliza y me deprime. Y
a ese dolor físico le sumo el dolor
emocional por la frustración y la tristeza
y se abudita más.

11) ¿Cómo sabían los demás que Alcantaste
tu objetivo?

Porque volví a tener planes, me volví
social, alegre y espontánea como era.

12) ¿Cuál será el primer paso para lograr
tu objetivo?

Lo conocí esta semana: dejando de escuchar
tanto médico y escuchando más a mi cuerpo,
mi sentido común y mi intuición. Tomando
medicina natural, caminando más y
teniendo la mente ocupada en mis

Trabajos y ALTA con este curso. CABETA
cepada et cosas lindas y productivas
para darle un espacio a la vida y la tristeza.
Están más en presencia con mi vida cotidiana.

13) Cuáles serán los siguientes?
Ganar confianza en mi cuerpo y fortalecerlo
Volver a mis actividades poco a poco pero
a paso firme. Reenfocar mi autoestima
y tener un trato amoroso conmigo.
Tener una forma de comunicación más
eficaz y práctica. Modificar mi lenguaje
diario con enunciados en positivo.
Administrar mejor mi energía para así
vivir en equilibrio cuerpo-mente.

Gracias por estos conocimientos!!
Saludos,
CAROLINA SPAIN.