



MARAMA
THE INNER YOU



LIBÉRATE DE LAS CREENCIAS QUE TE FRENAN
PROFESIONALMENTE Y DESCUBRE TODO TU
PODER

MINI CURSO

LIBRO DE TRABAJO. SESIÓN 3. EL MUSEO DE LAS CREENCIAS Y LIBERA TODO TU POTENCIAL

Workbook para poner en practica las clases teóricas y
aplicar en tu día a día los aprendizajes

BY SIRA RODRIGUEZ

BIENVENIDA

¡Hola!

🌱 Bienvenida al libro de trabajo del Día 3 del mini curso **"Libérate de las creencias que te frenan profesionalmente"** 🌟

Enhorabuena porque llegaste al último día de este recorrido.

Durante estas tres sesiones, hemos ido viajando desde la mente hasta el cuerpo, desde la conciencia hasta lo más profundo de tu subconsciente. Hoy vas a integrar todo lo que has trabajado y permitir que la transformación ocurra de verdad.

En la primera sesión, abriste los ojos a la realidad laboral y emocional que estabas viviendo. En la segunda, miraste hacia dentro y descubriste qué creencias estaban sosteniendo tu estancamiento. Y hoy, con la hipnosis del Museo de las Creencias y este libro de trabajo, vas a cerrar el círculo: liberar una creencia limitante y sembrar una nueva creencia posibilitadora **que libere tu potencial profesional.**

Este ejercicio no es solo mental. Es una experiencia corporal, emocional y energética. Tu subconsciente —esa parte de ti que recuerda, que siente y que decide sin que te des cuenta— va a empezar a integrar el cambio.

Después de la hipnosis, tu mente puede sentirse ligera o confusa, abierta o sensible. Todo está bien.

Este espacio es para anclar lo vivido y darle palabras a lo que ha sucedido dentro de ti. Responde desde la intuición, sin buscar lógica ni respuestas "correctas".

Espero que lo disfrutes y que puedas sacarle el máximo provecho.

Te mando un fuerte abrazo

Sira Rodríguez



WORKBOOK

Contesta a estas preguntas que van a ayudarte a aplicar todo lo aprendido durante las explicaciones



01 ¿Qué has sentido durante la hipnosis? ¿Ha habido algún momento clave que quieras recoger?

02 ¿Qué imágenes, sensaciones o pensamientos han aparecido?

WORKBOOK

03

¿Qué creencia ha emergido (limitante o nueva)?

04

¿Qué parte de ti sientes que se ha movido o liberado?

05

¿Qué frase o símbolo te gustaría conservar como recordatorio de este proceso?

06

Puedes dibujar algo que sea significativo para ti en este espacio

WORKBOOK

Aterriza el cambio: del interior a la acción

*El cambio real ocurre cuando lo interior se traduce en decisiones.
Ahora que has liberado una creencia, es momento de llevarla a tu
día a día profesional.*

Y Recuerda: la coherencia entre lo que crees, lo que sientes y lo que haces es la base del cambio sostenible.

- 07 ¿Qué tres acciones concretas puedes hacer esta semana para vivir desde tu nueva creencia?
- (Ejemplo: ofrecer una idea en una reunión, reorganizar tu tiempo, atreverte a decir que no...).

- 08 ¿Qué comportamientos o rutinas antiguas necesitas dejar de hacer?

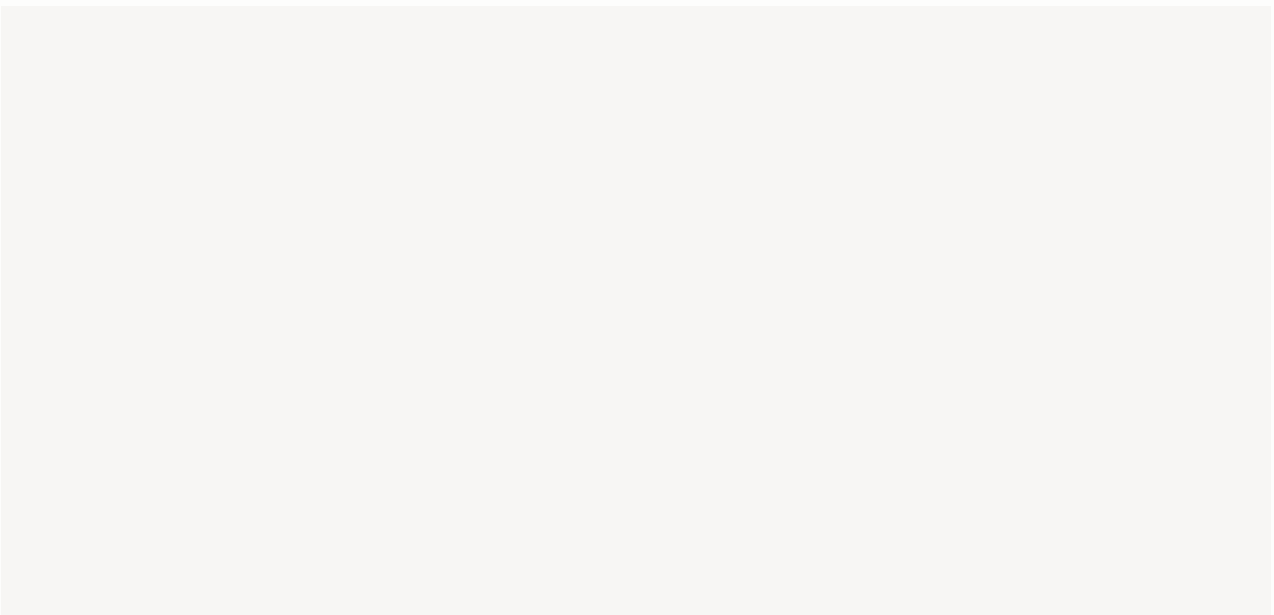
WORKBOOK

09 ¿Qué señales te dirán que estás actuando desde tu nueva creencia?



10 ¿Cómo puedes recordarte esta transformación cada día?

- (Ejemplo: repetir tu nueva frase, anclarla con un gesto corporal, escribirla en tu agenda, escribirla en un post-it visible...).





Llegar hasta aquí es un acto de valentía.
Has mirado hacia dentro, has reconocido lo que te frenaba y has
empezado a construir una nueva manera de estar en el mundo
profesional.

Pero este es solo el principio.

Ahora llega el momento más importante:
darle dirección a todo lo que has abierto.



CLICA A BAJO PARA RESERVAR TU LLAMADA GRATUITA DE
CLARIDAD

Revisaremos tu momento actual, definiremos tus metas
profesionales, trazaremos un plan estratégico, establecerás
los primeros pasos y valoraré si puedo acompañarte.

RESERVA TU LLAMADA DE
CLARIDAD GRATUITA