

FERTILIDAD SALVAJE

**CLAVES PARA UN PENSAMIENTO
FÉRTIL**



PENSAMIENTO FÉRTIL

Árbol de la vida



PENSAMIENTO FÉRTIL

Más allá de lo físico

Pensamiento/
Creencia



Emoción



Biología

Lo que CREES, lo CREAS

PENSAMIENTO FÉRTIL

Identidad

CREENCIAS DOMINANTES

+

PENSAMIENTOS DOMINANTES

+

EMOCIONES DOMINANTES

+

ACCIONES DOMINANTES

=

IDENTIDAD

La vida no te dará
lo que quieres
, sino lo que ERES

PENSAMIENTO FÉRTIL

Reflexiones

1. ¿Cómo crees que te sentirás cuando logres tu objetivo?
2. ¿Qué puedes hacer hoy para conectarte a esas emociones?
3. ¿Qué tienes HOY que deseaste mucho en el pasado y ahora lo has normalizado? Haz una lista de todo aquello que creías muy difícil o imposible de lograr y hoy ya lo tienes. Reconoce tus LOGROS.
4. Si no consiguieras ese objetivo, ¿qué plan B se te ocurre para ser feliz y vivir ya disfrutando? Que tu felicidad no dependa sólo de 1 objetivo.

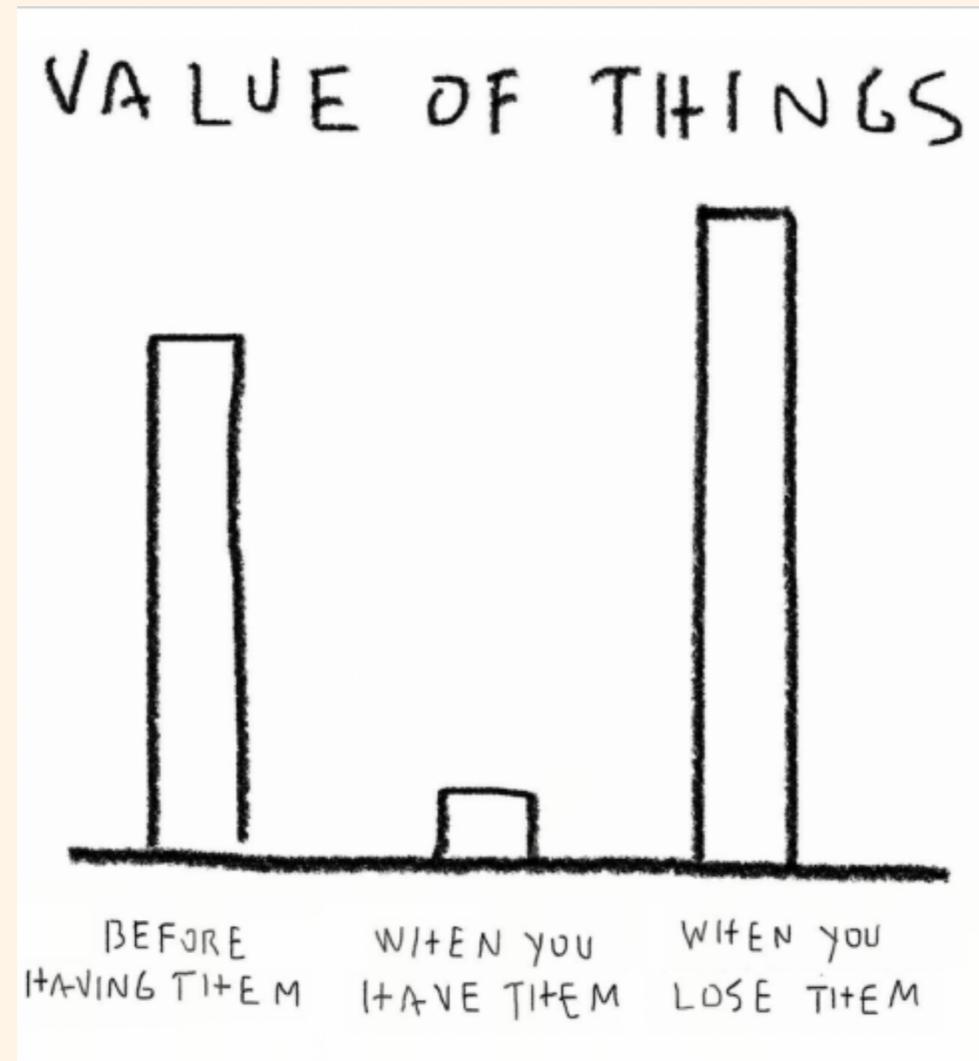
"Para crear una vida, debes sentirte muy viva"



PENSAMIENTO FÉRTIL

El valor de las cosas

Antes de tenerlas
(ansiedad)



Cuando las pierdes
(sufrimiento)

PENSAMIENTO FÉRTIL

Claves

1. **Conecta en tu día a día con aquello que disfrutas y te hace sentir viva:** bailar, cantar, pintar, estar con amigas, ir a la montaña, viajar,...
2. **Agradece cada día** aquello que YA tienes y eres: Honra tu evolución
3. Reconoce tus **logros**
4. **Conviértete en la mujer que ya ha logrado ese objetivo:** cómo habla, cómo piensa, cómo actúa, cómo se alimenta, de qué personas se rodea
5. **Suelta el control al "Cuándo":** Deja el apego al resultado y confía.
6. **Toma acción inspirada** en esa Nueva Mujer que eres hacia tu meta cada día (No porque no valores lo que tienes ya, sino porque sabes que eres tan maravillosa que te mereces más)

PENSAMIENTO FÉRTIL

Gratitud

- Cuando estás en la gratitud, estás en el **presente**. Cuando estás en la ansiedad, estás en el futuro. ¡No puedes estar al mismo tiempo en la gratitud y en la ansiedad!
- **Beneficios:**
 1. Conecta y dispara nuevas conexiones neuronales en el centro de la felicidad
 2. Aumenta la dopamina y serotonina (NT de la felicidad)
 3. Disminuye el miedo y la ansiedad
 4. Evoca pensamientos positivos (nos centramos más en ellos)

PENSAMIENTO FÉRTIL

La nueva versión de ti

- ¿Quién es la versión de ti que ya ha logrado ese deseo? PONLE NOMBRE

¿Cómo se habla a sí misma, qué palabras usa, qué hábitos tienes, qué libros lee, en qué invierte su tiempo y su dinero, de quién se rodea?

- **Decide cada día quién quieres ser** hasta que ser esa persona se vuelva una única opción (tu cerebro habrá creado ese AUTOMATISMO)

- ¿Qué puedo hacer hoy para encarnar la versión de mí que ya vive la realidad que quiero?

1. Qué diría ella

2. Qué pensaría ella

3. Qué haría ella

PENSAMIENTO FÉRTIL

Tablero de visualización

- Se trata de juntar imágenes de la realidad que quieres crear en tu vida y ponerlas de fondo de pantalla o colgadas en un lugar que veas a diario.
- No es tan importante las imágenes que escojas, sino las emociones que te generan.
- La visualización activa las neuronas espejo y al exponerte diariamente a esas imágenes tu cerebro deja de ver peligro y las integra como un hábito y como parte de realidad.



Crea tu propio
tablero de visión
,EMOCIÓNATE
y créete que es
posible lograrlo