



# 21 DIAS VIVIENDO CONSCIENTE

---

TEMARIO

AUTORA: VICTORIA MUÑIZ

## Día 1 Viviendo Consciente: MINDFULNESS (VIVIR EN EL PRESENTE) Practicando la atención plena

### Que te vas a llevar hoy

- » Entenderás que es Mindfulness y para qué sirve
- » Explicaré paso a paso todo lo que necesites saber para empezar a meditar
- » Aprenderás una Técnica de Concentración muy usada en el Budismo Zen que incluye un ejercicio diseñado en exclusiva para este programa
- » Empezarás a desarrollar la capacidad de ser consciente de los contenidos de la mente
- » Vivirás una meditación con inducción guiada por mí en la que soltarás tu pasado, tus preocupaciones, ... Para volver suavemente al momento presente acompañado de una música específica que equilibrará tus hemisferios cerebrales
- » Te llevarás un resumen completo sobre la atención plena (Mindfulness)



## Día 2 Viviendo Consciente: EL PODER DE LA RESPIRACIÓN

### Clase Práctica



#### Que te vas a llevar hoy

- » Una clase muy dinámica donde aprenderás ejercicios prácticos sencillos de respiración para comenzar a cambiar la forma en que respiras y llegues a respirar de forma correcta
- » Aprenderás nuevas formas de respirar que te harán más consciente de tus estados emocionales.
- » Conocerás los patrones respiratorios de las principales emociones
- » Empezaremos practicando ejercicios muy eficaces con los que podrás lograr un equilibrio emocional a través de la autorregulación de la respiración
- » Utilizaremos la respiración como llave para centrarnos en el momento presente, experimentaremos cómo es posible que la respiración nos distancie de la emoción
- » Veremos como modificando voluntariamente la forma en la que respiramos, logramos influir en la frecuencia cardiaca, presión arterial y tensión muscular
- » Comprenderás que la respiración es una pieza clave que marca la diferencia entre vivir con estrés o vivir con conciencia



Día 3 Viviendo Consciente: CREENCIAS LIMITANTES SON: Aquello en lo que crees y que no te das cuentas que está limitando tu vida

 Que te vas a llevar hoy

- » Entender que son las creencias limitantes para poder identificarlas en ti mismo.
- » ¡¡ Sabrás de dónde vienes y hasta donde te pueden llevar!!
- » ¿Los contratos emocionales no impiden ser lo que somos? Hablaré de ello a través de ejemplos prácticos
- » Sabrás que ocurre cuando tu conducta no coincide con tus creencias
- » Aprenderás creencias positivas que te llenarán de Poder
- » Haremos ejercicios prácticos para que empieces a cambiar tus creencias limitantes y negativas
- » La realidad para ti empezará a ser diferente...



## Día 4 Viviendo Consciente: TU SABOTEADOR INTERIOR

No te imaginas lo que cambia la vida cuando lo encuentras

 Que te vas a llevar hoy

- » Una Metodología practica pensada para que la puedas
- » Conocer herramientas para que puedas identificar a tu saboteador
- » Sabrás cual es la mejor forma de mantenerlo a raya
- » ¿Mente Reactiva o Mente Pro-activa? ¿En cuál estás la mayor parte del tiempo? Hoy lo sabrás
- » Conocerás las diferencias que te llevarán a elegir con responsabilidad
- » ¿Te ocupas o te preocupas? ¿Eres Víctima o Responsable? Entraremos al detalle
- » Conoceremos la diferencia entre tolerar y respetar
- » ¿Sabes poner límites? ¿Los estás poniendo? Hoy sabrás lo que te puede perjudicar no ponerlos
- » Una meditación Mindfulness
- » Un resumen de lo más importante



## Día 5 Viviendo Consciente: VIVIR EN AUTOMÁTICO...SUS CONSECUENCIAS

Sal de tu mente y entra en tu vida

 Que te vas a llevar hoy

- » Una profunda toma de conciencia sobre los beneficios de experimentar el momento presente.
- » Entenderás la diferencia entre utilizar la mente para vivir o vivir en la mente de forma permanente
- » Aprenderás a detectar cuando la mente está en automático con ejemplos y casos prácticos
- » ¿Se nos pasa la vida viviendo en Automático? Hoy podrás cambiarlo
- » Realizaremos un ejercicio práctico de programación Neurolingüística (PNL) llamado "Técnica del Sandwich doble"
- » Te llevarás un ejercicio muy poderoso "Dieta Mental de 10 días" un auténtico desafío
- » Una meditación Mindfulness guiada con música Winware para equilibrar los dos hemisferios y llenarte de coherencia
- » Un resumen del más importante que incluye ejercicios prácticos.



## Día 6 Viviendo Consciente: TU NUEVO ESTADO MENTAL "LA ABUNDANCIA" La riqueza interior

### Que te vas a llevar hoy

- » Integraremos la riqueza y la abundancia como estados mentales para una vida de Éxito y Equilibrio
- » Nos moveremos dentro de la Pirámide de la Riqueza para tomar consciencia de que es lo realmente importante en nuestra vida
- » Entenderemos que el dinero es una energía con la que hay que saber relacionarse
- » Todo debe tener un precio... así lo dice la Ley Universal del Intercambio
- » ¿Sabías que lo que no vemos o no queremos ver de nosotros nos cuesta dinero?
- » Explicaremos la analogía del Árbol del Harv Eker para compensar nuestras tendencias inconscientes...
- » Haremos un ejercicio práctico para medir tu abundancia
- » Si quieres ser Abundante, enseña a la gente a ser abundante



## Día 7 Viviendo Consciente: EL ESTRÉS SOSTENIDO EN EL TIEMPO NOS PUEDE MATAR

 Que te vas a llevar hoy

- » Una guía llena de ejemplos que te apuntará otra forma de entender el estrés
- » Las principales claves para gestionar el estrés sostenido
- » Los factores que hacen que no seamos conscientes del estrés que acumulamos
- » Haremos un ejercicio práctico muy efectivo para reducir los niveles de estrés llamado Técnica de Coherencia Rápida que está incluido en el programa de la escuela Superior de Coherencia Cardíaca
- » Una meditación Mindfulness específica para el estrés



## Día 8 Viviendo Consciente: RESUMEN DE LA PRIMERA SEMANA

 Que te vas a llevar hoy



## Día 9 Viviendo Consciente: LOS GRANDES BENEFICIOS DE LA VISUALIZACIÓN CREATIVA

 Que te vas a llevar hoy

- » ¿Por qué es importante visualizar y para qué sirve?
- » Conocerás los beneficios de una visualización creativa
- » Aprenderás a hacer tu propia visualización
- » Sabrás en que momentos puede ser una herramienta muy útil si la aplicas adecuadamente.
- » Vivirás 2 potentes visualizaciones guiadas por mi, con las que viajarás en el tiempo, desarrollarás tu imaginación, conectarás con tu intuición y te llevarás un recurso para siempre
- » En el ejercicio práctico descubrirás tu propia Afirmación Personal que escribirás desde tu parte más intuitiva.
- » Como el día de hoy es muy práctico, antes de empezar te recomiendo que te pongas cómodo, puedes escuchar las visualizaciones tumbado o sentado, pero al final ten a mano tu cuaderno para el ejercicio práctico.



## Día 10 Viviendo Consciente:

### INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MINDFULNESS (PARTE 1)

### EMOCIONES QUE NOS DAN Y NOS QUITAN PODER (PARTE 2)

#### Que te vas a llevar hoy

- » Navegaremos en lo más profundo de las emociones
- » Aprenderás a sentir las emociones y a escuchar los pensamientos
- » Sabrás donde localizarlas y qué hacer cuando se expresan
- » Aprenderás un método de eficacia probada para soltar emociones
- » ¿Controlar las emociones? ¡No! ¿gestionarlas? ¡Sí!
- » Te daré el paso a paso para una buena gestión emocional
- » En la segunda parte conocerás las 8 emociones que nos quitan poder y las 10 emociones que nos llenan de fuerza
- » Un cuento de Sabiduría Emocional
- » Con la segunda parte te guiaré en una Meditación Mindfulness dedicada a las emociones
- » Y un resumen de lo más importante



## Día 11 Viviendo Consciente: LA IMPORTANCIA DE SER PRO-ACTIVO

### Que te vas a llevar hoy

- » ¡Serás consciente de lo que significa Ser Proactivo!
- » Sabrás como desarrollar una conducta responsable manejada con pro actividad
- » La libertad personal es uno de los recursos más preciados que tenemos los humanos, ¿pero se puede desarrollar? Hoy lo sabrás
- » Existen dos círculos donde nos situamos la mayor parte del tiempo, el círculo de la Preocupación y el círculo de la Influencia.
- » Hoy aplicaremos un ejercicio de coaching muy eficaz para que tengas el control de cómo y dónde gestionas tu tiempo y tu energía cada día
- » El resultado del ejercicio te dará mucha claridad para que vuelvas a tomar el control de tu vida, siendo proactivo y centrando tu energía de manera adecuada.
- » Como broche inicial te contaré una historia de auténtica proactividad en una empresa multinacional de zapatos
- » Acabaremos con una meditación Mindfulness guiada



## Día 12 Viviendo Consciente: LA ASERTIVIDAD UN RECURSO MUY PRECIADO ¿Cómo te comunicas? ¿Cómo te relacionas?

### Que te vas a llevar hoy

- » Te enseñare todo lo que necesitas saber sobre la Asertividad para que puedas aplicarlo de inmediato en la manera en la que te relacionas y te comunicas con los demás.
- » El saber relacionarte con los demás y expresarte del modo adecuado es algo que se puede aprender a desarrollar
- » Asertividad y Empatía- Simpático y Empático- hoy aprenderemos a relacionarlo
- » Aprenderás las cuatro capacidades que debes tener para ser Asertivo
- » Harás un recorrido por un completo manual de comunicación en el que nos pararemos en los principales puntos para saber relacionarnos de manera eficaz y respetuosa
- » El recorrido estará lleno de ejemplos prácticos y enfocados a situaciones reales y cotidianas
- » Hablaré de la comunicación No violenta, para que puedas pulir y reconocer cómo no se debe hablar
- » Terminaremos con una meditación Mindfulness guiada
- » Y un resumen de lo más importante



## Día 13 Viviendo Consciente: INFLUYE EN EL UNIVERSO Y ENTRA EN LA MAGIA, MEDIANTE LA LEY DE LA ATRACCIÓN

### Que te vas a llevar hoy

- » Aprenderás las claves más importantes en la que todos los gurús están de acuerdo para que puedas aplicar esta ley de manera eficaz
- » Sabrás a que le das atención masiva y foco y por lo tanto atraes a tu vida
- » ¿Por qué es importante que modifiques tus creencias para atraer lo que quieres?
- » Te mostraré el resultado de un experimento en el que se demuestra la influencia del pensamiento sobre la materia
- » Con la ley de la Atracción no existen límites, hoy entenderás que los límites están todos en nuestra mente
- » Aprenderás a crear afirmaciones poderosas de alto impacto
- » Te explicaré como hacer un tablero de la atracción, una herramienta muy creativa que dará poder a tus manifestaciones
- » Te llevarás un resumen para que apliques esta ley en tu rutina diaria
- » ¡Siguiendo los pasos del video no se te pondrá nada por delante!
- » Ocabaremos con una bonita meditación Mindfulness guiada



## Día 14 Viviendo Consciente: LA COMPASIÓN HACIA UNO MISMO Y HACIA LOS DEMÁS

### Que te vas a llevar hoy

- » Una guía sencilla y práctica que le aportará a tu vida mucho valor y grandeza
- » Una comprensión profunda sobre la Compasión, explicado de manera clara y amena
- » ¿Qué es la Autocompasión y porque debemos instalarla en nuestra vida?
- » Evidencias Científicas de los beneficios de ser compasivos
- » Entrenamiento de la mente con ejercicios prácticos
- » Terapia para llevar y practicar... ¡y una gran toma de conciencia!
- » Meditación budista para inspirar y espirar compasión
- » Un a recordar que incluye preguntas claves para empezar a medir tu autocompasión



## Día 15 Viviendo Consciente: 7 REGLAS DE ORO QUE LE DARÁN UN VALOR AÑADIDO A TU VIDA

 Que te vas a llevar hoy

- » Siete reglas extraordinarias que deberás masticar y digerir cada día
- » Claves sencillas y práctica enfocadas a la plenitud
- » ¿Por qué es importante crear la felicidad?
- » Una mediación Mindfulness original y creativa



## Día 16 Viviendo Consciente: REPASO & COACHING

### Que te vas a llevar hoy

- » Hoy podrás medir tu progreso, contestando a preguntas específicas para cada uno de los siete días anteriores
- » Una meditación Mindfulness



## Día 17 Viviendo Consciente: CAMBIA TU CEREBRO, CAMBIA TU VIDA



Que te vas a llevar hoy

¿Cambiaría tu vida si cambias tu cerebro? Hoy lo sabrás

- » Un recorrido basado en investigaciones de Neurólogos y científicos que nos ayudarán a crear una realidad diferente.
- » ¿Vives en coherencia? Hoy entenderás la clave de cualquier proceso de cambio a través de la coherencia Cerebro-Corazón
- » Harás una práctica para descubrir y explorar tu personalidad
- » Un ejercicio en el que aprenderás a alejarte de la parte que menos te gusta de ti mismo
- » Una meditación Creativa basada en el ejercicio anterior y creada por el Doctor Joe Dispenza



## Día 18 Viviendo Consciente: SABER QUE COMER PARA ESTAR SANO Y ENERGÉTICO

 Que te vas a llevar hoy

- » Una guía amena y práctica sobre los alimentos que te harán estar sano, energético y vital
- » Los principales alimentos que más nos perjudican
- » Hacer dieta ¡NO! Cambiar de mentalidad ¡SI!
- » Las claves para saber combinar bien los alimentos
- » Un resumen con los principales blogs de Alimentación Energética
- » Una meditación guiada Mindfulness



## Día 19 Viviendo Consciente: LIDERAZGO INTERIOR AUTOSOBERANIA

 Que te vas a llevar hoy

- » La definición clara de un verdadero líder de sí mismo
- » Conocerás las llaves maestras que abren la puerta al Liderazgo interior
- » Una historia en forma de cuento que contiene lecciones muy valiosas de liderazgo
- » La diferencia entre liderar y dominar, entre competir y contribuir
- » Aprenderás cómo se comporta un Autosoberano de sí mismo
- » Una meditación Mindfulness guiada por mí



## Día 20 Viviendo Consciente: CAMBIAR HÁBITOS

¿Por qué cuesta tanto?

 Que te vas a llevar hoy

- » Un entrenamiento muy práctico con las mejores estrategias para cambiar hábitos
- » Sabrás por qué nos cuesta cambiar, basado en el experto Anthony Robbins
- » Aprenderás a condicionar a tu mente con nuevas neuroasociaciones
- » Haremos un ejercicio práctico con los pasos decisivos y las preguntas conectada para que un cambio de hábitos sea efectivo
- » Conoceremos las claves de la doctora Christine Carter una experta en cambio de hábitos
- » Practicaremos la Atención Plena con una meditación Mindfulness



## Día 21 Viviendo Consciente: ¿Y AHORA QUÉ?

 Que te vas a llevar hoy

- » Recomendaciones de expertos a seguir después de este entrenamiento
- » Las claves para instalar el éxito en tu vida
- » Un recordatorio de las pautas a seguir a partir de hoy
- » Un concepto para no olvidar "la mejor constante"
- » Cómo mantener la disciplina, automotivación, compromiso para los días restantes

