



COMUNICAR PARA TODO

**RECIBES LO
QUE PIENSAS**

El poder de la mente a tu servicio



El 95% de los
pensamientos que
pensaste hoy, son los
mismos de ayer.



Ejercicio

Escribe los **5 pensamientos** más frecuentes que tienes en un día:

¡Explora tus opciones!





Mi experiencia a tu servicio

- Periodista
- Contar historias
- Miedo a hacerme visible - TV
- Coach intuitivo
- Cursos y certificaciones
- Academia PAC
- Speaker y autora
- Esposa feliz





www.pilarortiz.com - info@pilarortiz.com



Pensar diferente
me **abrió**
nuevas puertas



www.pilarortiz.com - info@pilarortiz.com

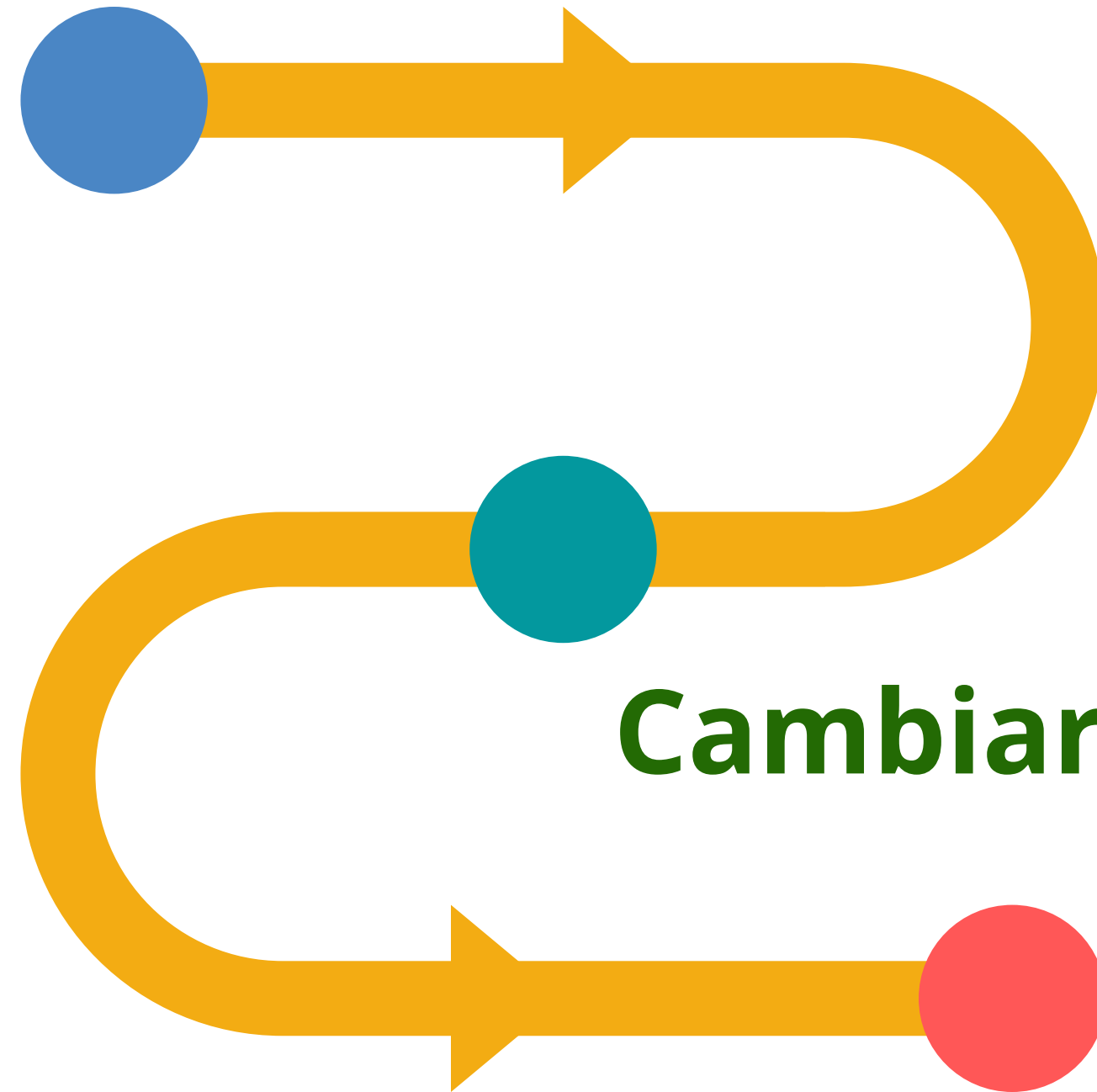
Manos a la obra

El poder de la mente a tu servicio



Paso a paso

Identificar



Cambiar

Tomar control



1. Identifica los **pensamientos** más frecuentes

- Los pensamientos son adictivos
- Pensamos en imágenes
- En donde enfocas la atención, la energía se expande
- Cada pensamiento genera una reacción física

Dime lo que piensas y te diré lo que atraes



Ejercicio

Escribe los **5 pensamientos** que identificaste en tu día y **relaciónalos** con una emoción:

Ej: Nunca voy a poder tener ese carro -
Desesperanza

Emociones

- Miedo
- Alegría
- Tristeza
- Enojo
- Asco
- Entusiasmo
- Complacencia
- Desesperanza
- Vergüenza
- Culpa
- Bochorno
- Satisfacción
- Desprecio
- Orgullo
- Placer



Ejercicio

Escoge un recurso que puedes implementar ahora para generar el cambio que quieres:

¡Explora tus opciones!



www.pilarortiz.com - info@pilarortiz.com

2. Cambia el estado de **supervivencia** por el de **creatividad**

- Relajación vs supervivencia
- La creatividad no sobrevive al estrés
- Hay resistencia al cambio

¿Cómo estás tú?



Ejercicio

¿Describe cómo te has sentido en la última semana?
¿Cuál ha sido la emoción más frecuente?

¡Explora tus opciones!



www.pilarortiz.com - info@pilarortiz.com

3. Toma el poder de **cambiar** tus **pensamientos**



- Busca un pensamiento mejor
- Activa el modo agradecimiento
- Visualiza tus logros



Ejercicio

Visualiza los logros que quieres alcanzar en tiempo presente y asócialos con una emoción de alta vibración:

Logos/ sueños

Emoción

¡Explora tus opciones!



¿Quieres trabajar con un **coach**?

Haz una cita:

<https://calendly.com/pilarortiz/charla-con-pilar>



www.pilarortiz.com - info@pilarortiz.com