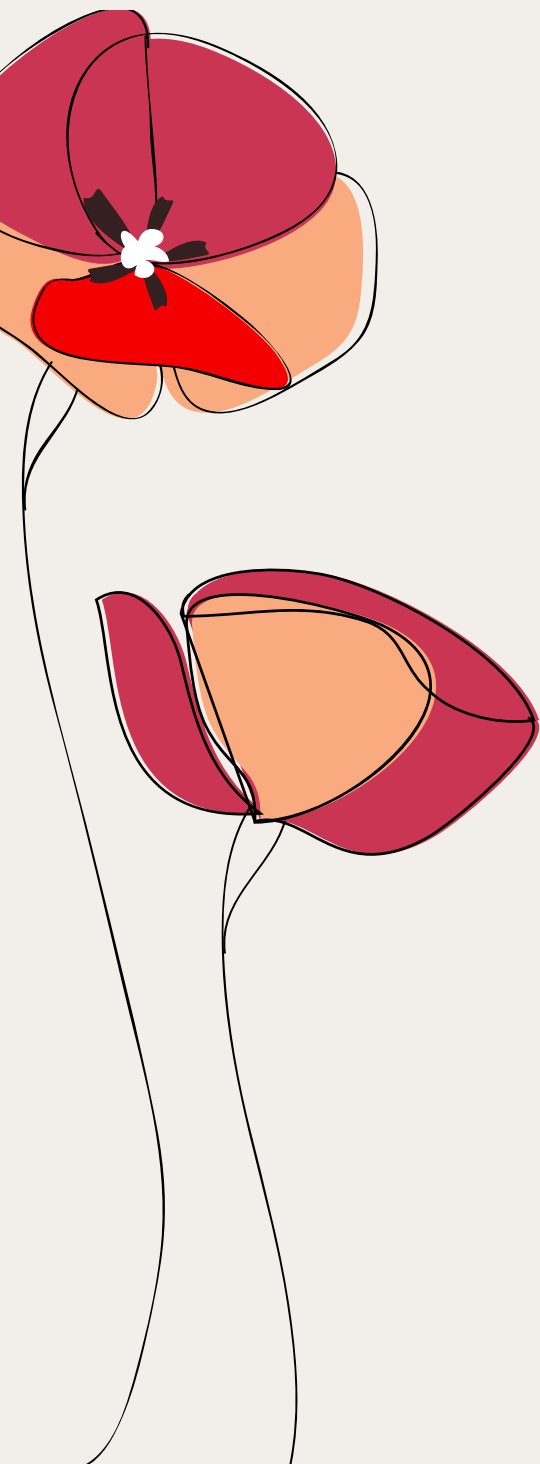


# Clase Especial Estrés

APROVECHA EL ESTRÉS PARA LLEGAR A LA PAZ

HOJA DE TRABAJO - PREGUNTAS



## PREGUNTA 1:

¿Cabe en ti la posibilidad de que eres 100% responsable de tu vida?

## PREGUNTA 2:

¿Cabe en ti la posibilidad de que estás percibiendo solo una pequeña parte de la realidad?

## PREGUNTA 3:

¿Cabe en ti la posibilidad de que no estés poniendo límites sanos?

## PREGUNTA 4:

¿Qué creencias te están haciendo percibir la realidad tal como la vives ahora?

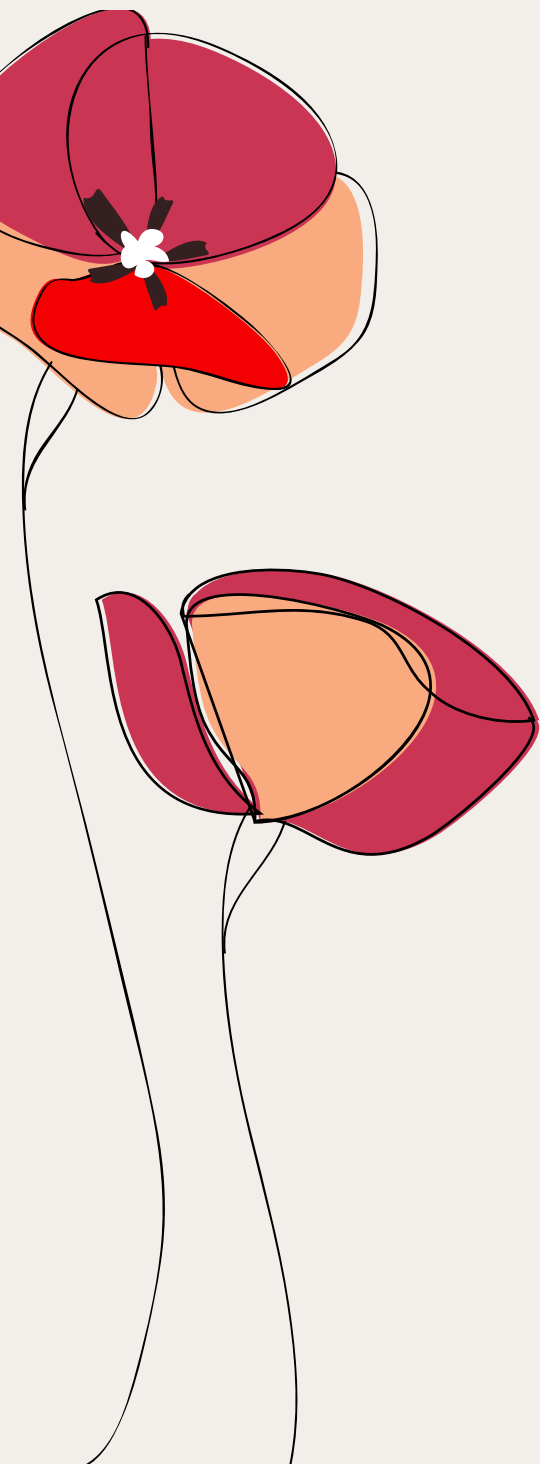
## PREGUNTA 5:

¿Quieres continuar cargando con esa creencia?

# Clase Especial Estrés

APROVECHA EL ESTRÉS PARA LLEGAR A LA PAZ

HOJA DE TRABAJO - PROPUESTAS



## PROPUESTA 1:

Graba un audio con tus respuestas, o escríbelas y luego léelas en voz alta para escucharte.

## PROPUESTA 2:

Observa en tu día a día cuándo estás tirando de esa creencia y vuelve a decidir si quieres nutrirla o soltarla.

## PROPUESTA 3:

Observa cómo está tu cuerpo, mente y emociones durante el día, y relaja.

## PROPUESTA 4:

Practica los ejercicios de Yoga Nidra o la Relajación Multidimensional que te comparto.

## PROPUESTA 5:

Ábrete a que aparezcan ante ti nuevas soluciones. Crea la realidad que quieres.