



Exprima la Naranja

COACHING

SEMANARIO # 2

¿CÓMO SENTIRME MÁS LIVIANO?

Bienvenidos a otro semanario de Autorreflexión. Gracias por estar aquí. Quiero recordarte que los semanarios tienen como propósito acompañarte a descubrir cosas sobre ti que de otra manera no lo harías. Recuerda que mi misión con este semanario y en general en Exprima La Naranja es que puedas aprender a encontrar las respuestas que tanto buscas por ti mismo y si no será siempre un placer para mi acompañarte hacerlo de manera personalizada poniendo toda mi experiencia a tu servicio. Esta semana reflexionaremos sobre la liviandad. Un tema poco explorado pero increíblemente poderoso. Aunque la liviandad se siente diferente en cada uno, te puedo garantizar que al terminar estos 5 días y seguir los pasos que acá te propongo, sentirás liviandad física, emocional e incluso en otros aspectos de tu vida. Ya me contarás!!!

Día 1: El día de hoy te vas a enfocar en limpiar tu espacio de trabajo/escritorio. Algunas ideas pueden ser botar los papeles que no necesitas. Tendemos a acumular cosas que no necesitamos. Deja solo lo necesario. Tú sabrás cuando es suficiente 😊



Día 2: Hoy nos enfocaremos en uno de los centros de la abundancia. Limpia tu billetera o bolso; saca y bota el recibo, la factura, el papel, la tarjeta que no utilizas, el recordatorio que nunca utilizas. Si tienes billetes organízalos de mayor a menor, ya verás cómo te sentirás.

Día 3: Hoy nos vamos para el armario o closet. Saca de tu closet lo que no uses. Si ya hiciste este ejercicio recientemente utiliza un criterio diferente como: solo deja en tu closet aquella ropa que te haga sentir confiado en ti mismo, esa ropa que te conecta con la grandeza.

Día 4: Las listas son una manera muy satisfactoria de limpiar tareas atrasadas. El día de hoy haz la lista de todo lo que tienes pendiente por hacer y hazlo. Esto involucra todo todo lo que no has hecho o has aplazado. “si pedir la cita médica que tienes atrasada” todo eso. Encárgate de todo esto y dedica un momento a organizarte.

Día 5: Finalmente, dedica este día a llamar a esa persona que tienes pendiente o escribe ese correo a ese amigo que hace tiempo no ves. A veces pensamos, más tarde le escribo, o ahora lo llamo y esto también son cosas que nos quedan pendientes. No te imaginas como te vas a sentir después de que lo hagas.

Finalmente, quiero que observes cómo te sentías al principio de esta semana y cómo te sientes ahora. Es importante este ejercicio pues te va a servir a modo comparativo y te permitirá darte cuenta como pequeños actos como estos que hacemos de manera diaria tienen un impacto enorme en nuestro bienestar.

Recuerda que si quieres profundizar estoy a un DM de distancia. En coaching hacemos esto de manera mucho más profunda y trabajamos principalmente las creencias que te has cargado desde que eres niño/a.

Si te gustó este semanario, comparte tu experiencia y taggea @exprimalanaranja #semanarionaranja para poderte compartir en mis historias y saber cómo vas. Un abrazo y nos vemos en el próximo.



Meme

ESPACIO PARA TI

¿CÓMO SENTIRME MÁS LIVIANO?



DÍA 1



DÍA 2



DÍA 3



DÍA 4



DÍA 5

