

A photograph of a man and a woman smiling and embracing. The image has a purple color overlay. The text is centered over the image.

**Ejercicio TALLER:
¿YO SOY IMPECABLE
CON MIS PALABRAS?**

EJERCICIO DE REFLEXIÓN

Hemos aprendido que la forma de hablarnos a nosotras mismas y a los demás define nuestros resultados. Vamos a analizar de qué forma te están afectando tus palabras en todas las facetas de tu vida:

1. ¿Qué historia te cuentas referente a tu salud?

2. ¿Quién eres si piensas en tu salud?

3. ¿Qué has aprendido contestando las dos preguntas anteriores?

EJERCICIO DE REFLEXIÓN

4. ¿Qué historia te cuentas referente al deporte?

5. ¿Quién eres si piensas en el deporte, ponerte en forma, estar fuerte?

6. ¿Qué has aprendido contestando las dos preguntas anteriores?

7. ¿Qué historia te cuentas referente a la comida?

EJERCICIO DE REFLEXIÓN

8. ¿Quién eres si piensas en la alimentación, comida saludable y consciente?

9. ¿Qué has aprendido contestando las dos preguntas anteriores?

10. ¿Qué historia te cuentas referente a los hábitos saludables en general: meditación, lectura, etc?

11. ¿Quién eres si piensas en las rutinas, los rituales y los hábitos saludables en general?

EJERCICIO DE REFLEXIÓN

12. ¿Qué has aprendido contestando las dos preguntas anteriores?

13. ¿Qué historia te cuentas referente al dinero?

14. ¿Quién eres si piensas en el dinero y la abundancia?

15. ¿Qué has aprendido contestando las dos preguntas anteriores?

EJERCICIO DE REFLEXIÓN

16. ¿Qué historia te cuentas referente al amor?

16. ¿Quién eres si piensas en el amor, los hombres y las relaciones de pareja?

17. ¿Qué has aprendido contestando las dos preguntas anteriores?

18. ¿Quién serás si dejas de contarte las historias de siempre?

EJERCICIO DE REFLEXIÓN

19. ¿Con qué fortaleza cuentas para convertirte en tu mejor versión?

20. ¿Cuál es tu plan de acción para convertirte en tu mejor versión?

21. ¿Qué te ha parecido lo que has aprendido hoy?