



Guía Práctica

“Cómo Reinventarse y Dar Un Giro a Tu Vida”

Convierte el sueño que está en tu
cabeza en una realidad



Lourdes La Calle

**Convierte el sueño que está en tu
cabeza en una realidad.**



www.lourdeslacalle.com
hola@lourdeslacalle.com
[+34 655 35 19 80](tel:+34655351980)



Soy Lourdes La Calle, ayudo a mujeres en momentos de crisis vital, que quieran iniciar un camino de cambio y transformación. Les ayuda a aclarar sus miedos, disipar sus dudas y realizar los cambios necesarios.

Si, en mi vida tuve un momento en el que sentí un vacío impresionante, me sentía insatisfecha, me costaba reír y sin embargo mis lágrimas estaban continuamente a flor de piel. Mi autoestima por los suelos y no sabía ni que me pasaba y menos como solucionarlo.

Esto para mí fue una gran oportunidad porque a partir de aquí empecé a escuchar mi corazón, lo que me hacía sentir bien que me fortalecía y lo que me debilitaba y aquí descubrí un camino de transformación interior que quiero enseñarte. Te aseguro merece la pena, te hará libre para el resto de tus días.

¿Sabías que los cambios se producen de dentro a fuera? Lo que ves es el resultado de lo que ocurre dentro de ti.

Si de verdad quieres dar un giro de 180º a tu vida personal o/y profesional, sea la que sea tu situación necesitas hacer cambios profundos, en tus creencias, en tus actitudes, en tus pensamientos, en tu forma de comunicarte, aprender a manejar tu emocionalidad...

Y esto es un proceso.

El Primer paso es tomar la decisión de hacerlo. Comprometerme con ella al 100% y como dice A. Machado:

“Caminante no hay camino se hace camino al andar”



Mi trabajo es acompañarte en este recorrido, activar la ilusión y la energía para llevarlo a cabo, generar la confianza en ti y tus recursos, establecer el dialogo interno que te predisponga y focalice, y, elaborar la hoja de ruta de hacia dónde quieres ir. Para establecer el plan de acción que conduzca a convertirte en la persona que quieres ser.

Tengo 59 años y he necesitado reinventarme en mi vida personal y profesional, en varias ocasiones.

Se lo que es estar al borde del abismo y deshojar la margarita del Sí... No. Sentir el miedo en las entrañas.

Te invito a retirarte a un lugar tranquilo donde puedas dedicarte un rato sin interrupciones.

Te aseguro merece la pena ATREVERSE

¡Estás preparada!



PRIMERA PARTE

Es imprescindible definir lo que quieres si deseas conseguir algo.

1.- Definir el objetivo de forma exacta y concreta.

- ¿Qué deseo exactamente?
- ¿Qué quiero oír?
- ¿Qué quiero sentir?
- ¿Qué deseo oler?
- ¿Qué quiero saborear?

2.- Define tu estado deseado lo más concretamente posible.

- ¿Qué deseo?

Una vez definido, **visualiza la situación** con el mayor realismo posible y observa cómo te sientes.



3.- Define tu estado actual con todo lujo de detalles.

- ¿Qué ocurre actualmente?
- ¿Cuál es mi situación en este momento?
- ¿Cómo me siento con ella?

Una vez definido, **visualiza** la situación y de nuevo observa cómo te sientes.

Presente y Futuro

4.- **¿Cuáles son las diferencias?** Te sugiero que lo anotes.

5.- Establece **cómo sabrás** que has cumplido tu objetivo y los desenlaces que se deriven.





PARA ESTABLECER LOS DESENLACES

- Describe el desenlace de **forma afirmativa**, lo que deseas, no lo que no deseas.
- Se **concreto** y facilita todos los detalles y sensaciones. Cuanta **más rica** sea la **descripción** mejor.
- Establece un **procedimiento de verificación**. Para ti y para el exterior. ¿Cómo sabrás que se ha cumplido?
- El desenlace **tiene que depender de ti**. No estar basado en las acciones de otros sobre las que no tienes ningún poder.
- Comprueba si el desenlace es **ecológico y conveniente** para ti y para las demás personas.

Ahora contesta a estas dos preguntas:

- ¿Si estuvieras **segura de no fracasar**, que elegirías?

- ¿Si alguien te **garantizara el éxito** emprenderías el camino hacia tu objetivo?

¡Si es que sí no te pierdas lo que sigue!

SEGUNDA PARTE



- 1.- **Define cuatro hitos** por los que tendrías que pasar hasta conseguirlo.
- 2.- Pon **plazo** a cada uno de ellos.
- 3.- **Comprueba** que están expresadas en **afirmativo**, que tienen especificaciones **sensoriales**, que existe un procedimiento de

verificación, que describe lo que sentirás y olerás. Que son **ecológicos para ti y las personas de tu entorno**.

Si incumple alguna de ellas por favor modifícalos.

¿DE DÓNDE VAS A SACAR LA FUERZA?

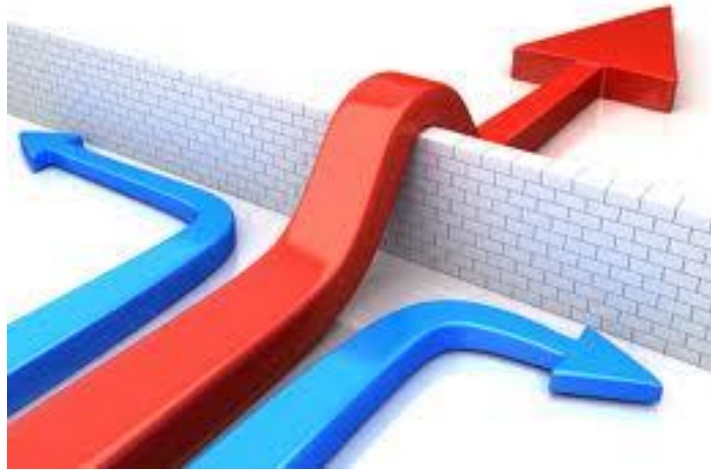


4.- Haz una lista de tus **recursos**. Un inventario de tus **aptitudes, habilidades y talentos**.

5.- **Recuerda momentos de tu vida** en que pusiste en marcha estos recursos. **Describe cuatro o cinco momentos de éxito** personal o profesional y qué te hizo cosecharlos.

6.- Describe qué clase de **persona tendrías que llegar a ser** para conseguir los objetivos que te has propuesto. ¿Más disciplinada, organizar mejor el tiempo, aprender algo...? Y por favor anótalo

7.- Escribe **qué te impide** en este momento conseguir lo que deseas. ¿Falta de plan de acción? ¿Demasiadas cosas? ¿Falta de acción para cumplir el plan? ¿Qué te retiene?



8.- ¿Qué es **lo peor de lo peor**, ¿qué podría pasarte?

9.- ¿Cuáles serían **las acciones en las que tendrías que perseverar** para conseguir lo que deseas? - Si no estás seguro/a puedes pensar en alguien que haya conseguido lo que tú quieres y modelarla.

Por ejemplo, si quieres convertirte en el mejor cantante de ópera. Los hitos de ese camino serían la respuesta. Si no lo sabes pregúntate que te impide en este momento serlo.

Ahora que ya **conoces tus metas** a corto y largo plazo, sabes lo que te dificulta y lo que te facilita conseguirlos.

Vamos a desarrollar **una estrategia para llegar.**



¿Cuál es el camino más seguro?

Modelar a alguien que ya haya llegado.

10.- **Elige varios modelos** de la vida real, famosos...a quien tú admires. Piensa a quienes querrías parecerte. **Cierra los ojos** e imagina que **cada uno de ellos te da un consejo** para conseguir tu objetivo. Anota lo que te dirían. Si no encuentras ninguno búscalos. **Fórmate la imagen de lo que serías** si ya hubieras conseguido lo que deseas. Si logras experimentar muchas veces tu vida tal como la deseas, y hacerlo con sensaciones profundas e intensas, **la creación de tu deseo es casi segura.**

11.- Crea lo que para ti sería **tu día ideal**. ¿Con quienes lo compartirías? ¿Qué estarías haciendo? ¿Cómo empezaría? ¿A dónde irías? ¿Dónde estarías? Repasa todo tu día desde el momento de levantarte. ¿Cuál sería tu ambiente? ¿Cómo te sentirías en el momento de irte a la cama?

Usa papel y lápiz y descríbelo con todo lujo de detalles. Recuerda, todas las creaciones

tienen su origen en nuestro cerebro. Así que ponte a crear ese día tan anhelado.



Un último consejo haz una lista de las cosas que ya tienes, que fueron objetivos en otro momento; todas las cosas de tu día ideal que ya están a tu alcance, las actividades y las personas de tu vida que más agradeces, los recursos que ya tienes.

A esto le llamo yo llenarte de la energía del agradecimiento.

Pon el foco en lo que quieres y da las gracias por lo que ya tienes.

¡Muy bien! Y después de todo esto.

¿Por dónde vas a empezar mañana?



Me encantaría recibir tus comentarios.

¿Para qué te ha servido y lo que has descubierto?

¿Algo que has echado en falta?

Gracias ¡nos vemos pronto!

+34 655 35 19 80
hola@lourdeslacalle.com
www.lourdeslacalle.com