



Lourdes La Calle

Guía Gratuita para
Reinventarte Cada
Día de Tu Vida

“MI HORA DE PODER”

Te Enseño en 6 Sencillos Pasos a
Programar y Vivir cada Día Al 100%

Sin Procrastinar y Sin Perder el Foco

lourdeslacalle.com

Esto es lo que vas a conseguir:

- 1) Renovar tu energía Física y Psíquica**
- 2) Estar Proactivo**
- 3) Mantener el Foco en tu Objetivo y eliminar la Dispersión.**
- 4) Incrementar Tu Motivación**
- 5) Aumentar Tu Creatividad**
- 6) Desterrar la Procrastinación y Cumplir tus Compromisos día a día.**
- 7) Que tu Día sea más eficaz, mayor rendimiento y productivo.**

Y lo mejor de todo que se convierte en un hábito que te proporciona la vitamina diaria para hacer lo que quieres sin esfuerzo.

¡Ah!! ¡¡¡No me digas que tú no puedes hacerlo!!!

Soy **Lourdes La Calle**, ayudo a mujeres (y a los hombres que quieran) en momentos de crisis a transformar su situación. 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.

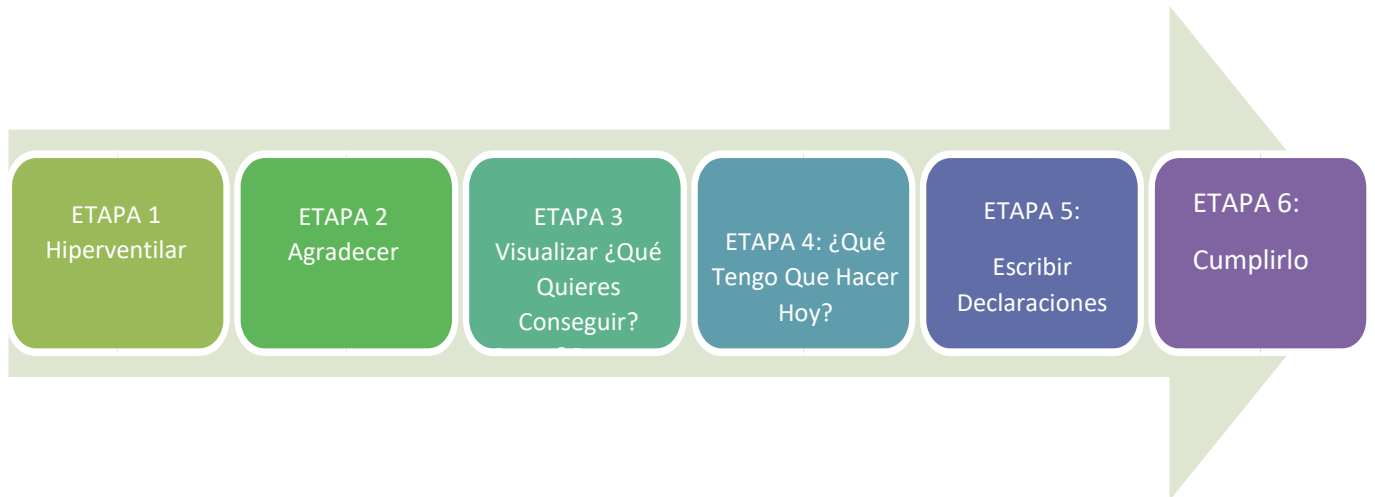
Tengo 59 años y he necesitado reinventarme en mi vida personal y profesional, en varias ocasiones. Soy Coach y Psicoterapeuta en distintas Especialidades Humanistas, Experta en La Toma de Decisiones y El Desarrollo Personal, Mentora en procesos de Reinención Personal y Profesional, Conferenciante.

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

Te invito a realizar el ejercicio que te propongo pues no pasará una semana en que empieces a notar su efecto multiplicador en tu bienestar.

¡Te aseguro merece la Pena! ¡Estás preparada!

EJERCICIO PARA INICIAR TU TRANSFORMACIÓN



¿Cuál es el Momento Perfecto?



Primera hora de la mañana:

Cuando termines te sentirás **alegre y ligera**.

Te habrán venido **nuevas ideas y muy valiosas**.

Encontraras respuestas a cosas importantes.

En silencio observa y deja sentir lo que vaya ocurriendo.

Es una hora **SOLO Y EXCLUSIVAMENTE para Ti**.

Sal a correr, puedes hacerlo al ritmo que quieras, todo lo despacio que necesites, incluso adaptarlo en versión “light” andando a paso ligero.

Divide el **recorrido y el tiempo en cuatro etapas y “manos a la obra”**.



Etapa 1.- Duración 15 minutos. (Si no tienes una hora divide entre cuatro el tiempo disponible o el recorrido que vayas a realizar)

- **Respirar Hiperventilando**

- Coge aire y llena tus pulmones llevando el aire hasta los hombros de forma que suba la clavícula.
- Dos inspiraciones profundas y sueltas con dos expiraciones, vacías todo el aire. A ritmo rápido de forma que hiperventiles.
- Puede que en el primer momento te cueste, lo conseguirás rápidamente.

Esto es todo para esta primera etapa. ¡Superada!

Etapa 2.- Duración 15 minutos.

- **Agradecimientos:**
- Mentalmente vas **agradeciendo todo lo que la vida te ha dado** (y cuando digo todo son hasta las cosas que te parezcan más insignificantes), lo que tiene valor para ti en este momento, las personas importantes de tu vida, estar sano, tu trabajo o tu falta del mismo, la ciudad en la que vives, los servicios que te presta,

la seguridad que disfrutas, tu salud... etc. Cada vez se te ocurrirán más cosas.

Te agradezco...te agradezco...Gracias por...gracias por.... (Si te "atreves" puedes hacerlo incluso en voz alta.)

Etapas 3.- Duración 15 minutos.

- **Visualiza e imagina** "Como Si" hubieras alcanzado lo que quieres conseguir. Sea lo que sea. ¿Dónde estás? ¿Lo que haces? ¿Con qué personas? etc.
- Mientras lo imaginas sientes las sensaciones, lo que dices, con las personas que está...etc.

Cuanto más real lo vivas más fuerza tendrá. Una vez has hecho esto el siguiente paso será fácil.

Etapas 4.- Duración 15 minutos.

- **Turno de preguntas:**
- Para obtener lo que he visualizado. ¿Qué cuatro o cinco cosas necesito hacer hoy?
- Entrega la pregunta al universo..., al campo que dicen en PNL, y espera a ver que surge, que te viene.
- Cada día que pase te irá sorprendiendo tu inspiración.
-

Etapas 5.- Duración 2 Minutos

- **Escribe**
- Al llegar a casa (o donde termine tu recorrido) **las declaraciones de lo que vas hacer hoy.** Las respuestas a la pregunta del paso anterior:
Llamar a tal persona...
Investigar sobre tal asunto...

Tener una conversación con...
Hacer tal gestión...etc.

Tu compromiso ha de

- Estar nombrado en positivo.
- Depender de ti.
- Claro, concreto y específico.
- Medible que puedas saber si lo cumples o no, en qué porcentaje.
- Plazo de cumplimiento.

Es decir, qué vas a hacer exactamente, cuándo y cómo.

- Al escribirlo te comprometes contigo mismo de forma clara. Habrás priorizado tareas, tendrás una ruta perfectamente marcada de lo que va a ser tu día lo cual elimina dudas, fugas de energía y pérdida de tiempo.

Etapas 6.- El tiempo que tu decidas

- Por último, vas y cumples tu promesa, en el mayor porcentaje posible.
- Cada día que pase habrá crecido tu autoestima y confianza.
- Cuando haya pasado una semana, un mes, tres meses...y mires hacia atrás te darás cuenta de que has avanzado muchísimo.
- Te habrás convertido en una persona más proactiva, creativa, con motivación alta y un estado emocional inmejorable, con una actitud más abierta y positiva que hará que tu vida personal y profesional experimente un giro importante.
- Te sentirás mucho más satisfecha y habrás emprendido el camino hacia tus anhelos.



Para mí la sensación al terminar es **“MERECE LA PENA VIVIR”**.

Vas a entrar en un estado emocional y energético muy positivo y poderoso, de apertura, con mayor capacidad para observar y percibir. Estarás muy creativa en cualquier cosa que te propongas.

¿Y ahora qué?



Empieza hoy mismo

Recuerda a Mi Me Ha Mantenido Fuerte, con Esperanza, Creativa, Comprometida, Alegre y Enfocada en Momentos Muy Difíciles Y Desde Entonces Es Parte de Mi Vida.

Por favor cuéntame que ocurre.

MIL GRACIAS