

AMOR A UN CLIC

**JOANAINA
JOANAINA**

**PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO INDIVIDUAL
PARA SANAR TU RELACIÓN DE PAREJA Y DISFRUTAR
DEL VERDADERO AMOR DESDE TU LIBERTAD Y EN
PLENA CONSCIENCIA**

Educadora Social, Mediadora Familiar, Conferencista y
Coach, experta en autoestima, relaciones de pareja,
dependencia emocional y talento emocional

EJERCICIO: LOS MIEDOS Y CREENCIAS QUE TE LIMITAN

[Audio sobre los miedos](#)

Vamos hacer un ejercicio de reflexión básico pero muy potente, tendrás que ser muy sincera contigo misma, para identificar tus miedos, aquellos que te paralizan a la hora de tomar acción, de tomar decisiones importantes, y piensas que no te dejan avanzar...



1. Lee en voz alta lo que has escrito y pregúntate, ahora que lo escuchas de tí, ¿Cómo te sientes?. Cómo reaccionas, porque es más fácil identificar al escucharte , ver lo que sientes y las emociones que te provocan y eso **ES MUY BUENO...**

Y UNA COSA MUY IMPORTANTE POR FAVOR NO TE JUZGUES....

2. Que lo vuelvas a leer en alto y que te separes de esa emoción personal, que te ha llevado a desarrollar esos miedos... Como si te lo hubiera contado otra persona, una amiga, una compañera, mirala **DESPEGÁNDOTE DE ESA VINCULACIÓN....**

Y PONIENDO TODA LA INTENCIÓN EN DOS SENSACIONES IMPORTANTES....



3. ¿Cuál es la superación personal detrás de ese miedo?



4. ¿Y cómo te vas a empoderar a partir de ahora?

Para que esto te resulte más fácil ya te he comentado hazlo cómo si estuvieras hablando de otra persona

vamos a pasarlo a 3ª persona es decir en vez de decir “ tengo miedo a dar mi opinión en una reunión o decir lo que pienso de algún tema delante de mis compañeros, porque se rieron de un comentario que hice y me sentí juzgada...

Y CAMBIALO POR ella tiene miedo a decir sus opiniones delante de todos para que no la juzguemos o nos podamos reír de lo que dice...

