



"M.A." DIA 12

GUÍA DE TRABAJO DE MERECIMIENTO Y ABUNDANCIA

12 EJERCICIO

DIA 12. DESCUBRETE A TI MISMA

SUEÑOS Y DESEOS

Recuerda tu sueño:

Tu esperanza:

¿Algo que te gustaría aprender en un abrir y cerrar de ojos?

Recuerda, si necesitas ayuda, los viajes acompañados son más divertidos, un mentor te recorta el camino solicita tu llamada **AQUÍ**

12 EJERCICIO

DIA 12

SUEÑOS Y DESEOS

¿Algo que te gustaría cambiar en tu vida?

¿Algo que te gustaría cambiar de ti misma?

¿Algo que te gustaría aprender en un abrir y cerrar de ojos?

Recuerda, si necesitas ayuda, los viajes acompañados son más divertidos, un mentor te recorta el camino solicita tu llamada [AQUÍ](https://formacionaunclit.com)

12 EJERCICIO

DIA 12

SUEÑOS Y DESEOS

3 cualidades que debería tener tu pareja

1

2

3

3 aspectos importantes para tu relación

1

2

3

Recuerda, si necesitas ayuda, los viajes acompañados son más divertidos, un mentor te recorta el camino solicita tu llamada [AQUÍ](https://formacionaunclic.com)

12 EJERCICIO

DIA 12

SUEÑOS Y DESEOS

¿A qué edad te jubilarás?

¿Cómo pasarás los últimos años de tu vida?

¿A qué 5 personas invitarías a tu última cena?

Recuerda, si necesitas ayuda, los viajes acompañados son más divertidos, un mentor te recorta el camino solicita tu llamada [AQUÍ](https://formacionaunclic.com)

12 EJERCICIO

DIA 12

SUEÑOS Y DESEOS

Cúal sería el menú de tu última cena

1º PLATO

2º PLATO

3º PLATO

¿Cómo te gustaría que te recordara la gente en tu funeral?

Alguien que de ninguna manera te guataría que hablara o viniera a tu funeral

Recuerda, si necesitas ayuda, los viajes acompañados son más divertidos, un mentor te recorta el camino solicita tu llamada [AQUÍ](https://formacionaunclic.com)

12 EJERCICIO

DIA 12

SUEÑOS Y DESEOS

El sueño que se te ha repetido más de una vez

¿Qué sueño se ha hecho realidad o ha resultado ser cierto?

Recuerda, si necesitas ayuda, los viajes acompañados son más divertidos, un mentor te recorta el camino solicita tu llamada [AQUÍ](https://formacionaunclic.com)

12 EJERCICIO

DIA 12

SENTIMIENTOS

Un sentimiento que no te gusta mostrar

Un sentimiento que tienes con más frecuencia

El sentimiento que tienes con más frecuencia
últimamente en estos últimos días

Un momento en que has sido muy feliz

¿Qué te haría sentir celos?

Recuerda, si necesitas ayuda, los viajes acompañados son más divertidos, un mentor te recorta el camino solicita tu llamada [AQUÍ](https://formacionaunclik.com)

12 EJERCICIO

DIA 12

SENTIMIENTOS

¿Qué música te pone sentimental?

¿A qué te recuerda esa música?

¿Qué necesitas cuando te sientes feliz?

¿Qué necesitas cuando estás triste?

Recuerda, si necesitas ayuda, los viajes acompañados son más divertidos, un mentor te recorta el camino solicita tu llamada [AQUÍ](https://formacionaunclit.com)

12 EJERCICIO

DIA 12

SENTIMIENTOS

¿Qué necesitas cuando estás enfadada?

¿Qué necesitas cuándo estás enamorada?

¿Qué necesitas cuando te sientes sola?

¿Qué noticia te haría saltar y bailar de alegría?

Recuerda, si necesitas ayuda, los viajes acompañados son más divertidos, un mentor te recorta el camino solicita tu llamada [AQUÍ](https://formacionaunclit.com)

12 EJERCICIO

DIA 12

SENTIMIENTOS

¿En que casos te enfadas contigo misma?

¿Qué te ha hecho reír esta semana o con quien te has reído?

¿Con qué colores identificas los siguientes sentimientos?

Miedo

Amor

Felicidad

Tristeza

Rabia

Culpa

Soledad

Recuerda, si necesitas ayuda, los viajes acompañados son más divertidos, un mentor te recorta el camino solicita tu llamada [AQUÍ](https://formacionaunclic.com)

¿QUIEN SOY?



Joanaina Barceló

Educadora social,
mediadora familiar,
conferencista y coach
de logros
mentora de mentoras

Algunas de
mis
formaciones

ALGUNAS DE MIS FORMACIONES

EDUCACIÓN SOCIAL
MÁSTER EN VIOLENCIA DE GÉNERO
MASTER EN MEDIACIÓN Y ORIENTACIÓN FAMILIAR/ PARENTALIDAD POSITIVA
COACHING DE RELACIONES Y COACHING EMOCIONAL
TRASTORNOS DE SALUD MENTAL, DISCAPACIDAD Y PATOLOGÍA DUAL
FORMACIÓN DE LOS APEGOS Y DEPENDENCIA EMOCIONAL
MÁSTER EN EDUCACIÓN E-LEARNING Y NUEVAS TECNOLOGÍAS CON DOBLE TITULACIÓN: DISEÑADORA TECNOPEAGÓGICA Y TUTORA ONLINE
PEDAGOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DE ADULTOS Y FORMADOR DE FORMADORES
COMO CREAR INFOPRODUCTOS DIGITALES
MAESTRA DE INFANTIL
PSICOLOGÍA INFANTIL Y TRASTORNOS DEL APRENDIZAJE Y PSICOPATOLÓGICOS INFANTILES
MENORES EN CONFLICTO SOCIAL Y REFORMA



PROGRAMAS

- Amor a un clic
- acompañamiento 1:1
- ¡Elígete!, enamórate de ti de acompañamiento 1:1.
- Elígete enamórate de ti grupal
- Certificación como coach de relaciones tóxicas
- Taller grupal "libre de relaciones tóxicas"



Contacto



hola@formacionaunclic

Instagram: [@actitud_a_un_clic](https://www.instagram.com/actitud_a_un_clic)

<https://formacionaunclic.com>