

PROSPERIDAD EMOCIONAL

Reto de 28 días



Ana Luz Torres

¿QUÉ ES PROSPERIDAD?

Prosperidad según el diccionario es un desarrollo favorable especialmente en el aspecto económico o social.

¿Qué es prosperidad emocional? Es el término que le he puesto a la acción de **avanzar** cada día para mejorar en cada aspecto de tu vida.

Prosperar es mejorar, es crecer... Es el principio que deberíamos utilizar para EVOLUCIONAR en la vida.

Si nuestro ADN espiritual tiene el programa de la evolución, porque pareciera muchas veces que en vez de mejorar, el ser humano se estanca o retrocede al ir por sus anhelos?

Hay muchos factores, pero cualesquiera que sean esos «factores», tiene que ver con dos cosas.

- No estamos conectados a la fuente del AMOR
- Los condicionamientos inconscientes nos auto-sabotean

Por eso, al hablar de prosperidad emocional, hablamos de un ENTRENAMIENTO a nuestra mente y emociones para poder AVANZAR paso a paso hacia lo que queremos.

Cuando avanzamos poco a poco, con METAS claras y específicas pero ALCANZABLES, tenemos menos **resistencia**.

Pero no creas que eso nos hace conformistas, NOOOO!
El propósito, la meta u objetivo puede ser tan grande como tu SER lo necesite... Pero hay que ir caminando paso a paso y con metas que tu subconsciente SEPA que ES POSIBLE, para tener menos resistencia de los miedos o barreras que tengas.

Que pasa cuando logras una meta y luego la siguiente... Y después la otra?

Los miedos y barreras van cayendo y la AUTO-CONFIANZA se fortalece.

Por eso creo que APRENDER a vivir en PROSPERIDAD EMOCIONAL, es un excelente método de crecimiento personal, profesional y económico.

Como coach, he aprendido el poder de las metas específicas... Incluso de algo que no puede ser CUANTIFICADO como el amor y mejorar las relaciones personales. Todo se puede establecer como una meta y avanzar paso a paso hasta lograr lo que deseas y seguir caminando hasta la siguiente meta.

En un negocio o en tu economía, ese método es FUNDAMENTAL... Cuando alguien inicia un negocio por necesidad o convicción. Inicia una de las PROFESIONES mas complejas y apasionantes.

Así es! Ser empresario no es fácil, hay que tener ciertas cualidades para SERLO... Esas cualidades se pueden aprender y desarrollar en el camino pero es necesario la DETERMINACIÓN Y EL COMPROMISO.

No es fácil, cualquiera puede ser emprendedor, pero no cualquiera esta dispuesto a SER un **empresario**... Porque tiene sus diferencias. Pero eso lo veremos en otro momento.

El propósito de este reto es ayudarte a comprender lo que es la PROSPERIDAD EMOCIONAL y sus beneficios en tu vida. Es un taller-entrenamiento y reto. Vas a aprender en la práctica, vas a fortalecer aspectos de ti que tal vez no sean cómodos al principio, pero es lo que te permitirá ir avanzando y prosperando a cada paso, en varios aspectos de tu vida... Por eso es un reto! Porque vas a salir de tu zona de confort. SI DECIDES HACERLO!

Estaremos trabajando principalmente en tu mente y emociones, de acuerdo al método ACC; Y ese trabajo va a repercutir favorablemente en tu economía (paso a paso) y en varias áreas de tu vida también.

Reflexiona:

En que áreas de tu vida te gustaría vivir en prosperidad?

Estarías dispuesta a hacer cambios en tus hábitos físicos, emocionales y mentales para lograrlo?

Que esperas lograr con ello?

Te pido que tengas un "cuaderno mágico" especial para este reto, y anota tus respuestas con toda honestidad (para ti misma) y si quieres aceptar el reto mándame la foto de tus respuestas.

Ten por seguro que si tu te **comprometes** a trabajar en tu prosperidad emocional, yo me **comprometo** a ayudarte en el camino.

Un abrazo

Ana Luz Torres
Woman Coach

EJERCICIO DEL DÍA:

El objetivo en la mente!

Para cumplir con el propósito de este reto, vamos a empezar con dos objetivos: Uno que es importante para tu vida y otro que es importante para tu ENTRENAMIENTO.

1.- EJERCICIO DE TU VIDA

- A) Escribe de forma muy precisa, cual sería tu vida ideal, o tu sueño de vida. Aunque breve trata de ser lo mas clara posible. Imagina que haces un resumen a manera de presentación rápida. Esto te ayuda a concretarlo.
- B) Escribe una meta concreta a largo plazo (5 años aproximadamente) enfocada en ese plan de vida o sueño.
- C) Escribe una meta a mediano plazo que te acerque a tu meta de largo plazo. (3 años aproximadamente)
- D) Escribe una meta a corto plazo que te acerque a tu meta de mediano plazo (un año aproximadamente)
- E) Pensando en la meta a un año, que meta podrías **ESCRIBIR** para dentro de un mes que te acerque a tu meta del año. Se específica y realista.
- F) Escribe que **VAS A HACER ESTA SEMANA** para avanzar a tu meta de este mes.

2.- EJERCICIO DE ENTRENAMIENTO PARA ESTE RETO

- A) Escribe una meta que te ayude a **COMPROBAR** que puedes lograr algo que te ayude a prosperar... Como estamos empezando piensa en algo no tan complicado o caro. Por ejemplo: Arreglar la lavadora, pintar y arreglar mi recamara, comprar una licuadora nueva. A menos que tengas algo que puedas definir porque lo necesitas, yo te sugiero que tu reto de este mes sea **GENERAR \$1000 extras** este mes.
- B) Parte importante de este reto es que la forma de **LOGRAR** esa meta sea haciendo algo **DIFERENTE** a lo que haces normalmente para ganar dinero. Piensa que puedes hacer a manera de "juego" que te permita ganar dinero... vendiendo pasteles con tus vecinas, pasando a máquina documentos de tu marido, haciendo una venta de garage con lo que ya no usas. Pasear el perro de tu vecina, etc... Que se te ocurre que puedes hacer?
- C) Analiza tiempos, actividades, recursos, etc. E incluso piensa si puedes "apalancarte" con alguien, tus hijos, tu esposo, tu amiga, etc. Hazlo divertido y demuéstrate a ti misma que eres capaz de generar dinero haciendo lo que te gusta o aprovechando tus talentos.
- D) Empieza hoy a escribir tus opciones y plan de acción y mañana a poner **ACCIÓN**... sólo tienes 4 semanas para lograrlo!!!
- E) Visualízate varias veces al día, feliz a final del mes, muy satisfecha con los resultados de tu reto.
- F) Sácale foto a tu ejercicio y mándamela por whatsapp