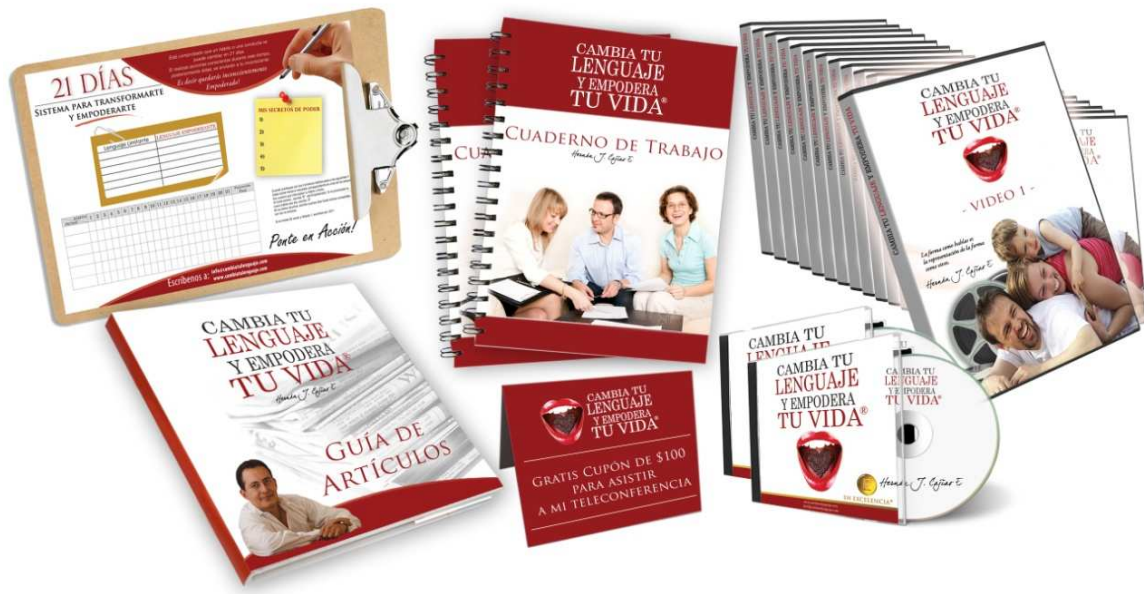




“Programa Cambia tu Lenguaje y Empodera tu Vida ON LINE”



“CUADERNO DE TRABAJO”

Este documento esta basado en el programa:
“Cambia tu lenguaje y transforma tu vida”





Saludos

Y felicitaciones por invertir en tí. **“Cambia tu Lenguaje y Empodera tu Vida”** pertenece a la Colección transformacional “Empodérate” y ha sido diseñado para potencializar tu vida, y ayudarte a descubrir a ese gigante que llevas en tu interior.

Estoy convencido, que si utilizas efectivamente la información y las herramientas de este programa, el mismo te va a ayudar a entender cómo funciona tu cerebro y cómo apropiarte del mismo.

Existe una frase que dice: “No es lo que sabes lo que importa, es lo que tú haces con lo que sabes lo que hace la diferencia” lo que quiere decir que este programa no te servirá de nada si sólo lo grabas en tu mente cómo información. Es fundamental que te enfoques en integrar en tu vida todos los conceptos que vas a aprender, y solo así, te sorprenderás con los resultados.

Finalmente, me siento muy contento y congratulado de compartir esta maravillosa experiencia para desencadenar tu grandeza y romper tus propios límites.

Entonces es hora de llevar tu vida al próximo nivel.

Comprometido en ayudarte a liberar tu poder interno:

Atte.



Hernán J. Cajiao E.

**Empowerment International
Coach**

PD. Antes de usar este Manual de Ejercicios, lee la página que sigue, donde sabrás como sacarle provecho a este programa.



*Este documento esta basado en el programa:
“Cambia tu lenguaje y transforma tu vida”*



¿Cómo utilizar este Programa?

Felicitaciones por invertir en tí.

Los pasos que te sugiero seguir para que este programa tenga resultados en tu vida es el siguiente:

1) Descarga el cuaderno de trabajo, el mismo que contiene los ejercicios y las tareas de las que te hablo en cada video, por lo cual deberás imprimirlo para que lo llenes.

2) Descarga la guía de artículos, para que los leas y refuerces ciertos elementos de los que te hablo en los diferentes módulos.

3) Mira un video por día, practica los ejercicios y realiza las tareas en cada día.

4) Descarga el Bono 6 y visualiza esta presentación todos los días antes o después de ingresar.

4) Cuando hayas avanzado hacia la mitad del curso, es decir ya te encuentres en el día 11, **descarga los audios que te obsequio** en los Bonos 1 y 2, y escúchalos mientras manejas, trabajas y realizas tus tareas.

5) Cuando estés muy cerca de terminar el curso, **descarga el Bono 3** y utiliza este afiche para crear tu plan de mejora de 21 días.

6) Finalmente si ya terminaste de revisar los 21 videos, **repítelos, vuelve a mirarlos y permíte** que dicha información lo capte el inconsciente para generar transformaciones increíbles en tu vida.

7) Ingresa una vez al mes a la sección que dice **Bonos del Mes** y mira el material nuevo que te estoy regalando para sigas cambiando tu lenguaje y transformando tu Vida.

Éxitos y que lo disfrutes!!





Video 2

Tarea:

Repite las siguientes frases:

- 1) Tengo un Poder Ilimitado
- 2) Mi lenguaje siempre me Empodera

Video 3

Tarea:

Escribe lo siguiente:

a) 2 frases limitantes

.....

.....

.....

.....

b) 2 frases empoderantes

.....

.....

.....

.....

Video 4

Ejercicio:

Escribe uno de los momentos en donde te sentiste un triunfador.

.....

.....





Tarea:

Repita las siguientes frases:

Bien,

Bien,

Súper, Súper, Súper Bien.

Video 5

Describe uno de los momentos en donde te sentiste un triunfador.

.....

.....

.....

.....

Video 6

Ejercicio:

Escribe todas las cosas que no te gustan de tu vida. Todas tus quejas y todo lo que no tienes.





Video 7

Ejercicio:

Habré tus brazos y di Gracias, Gracias, Gracias,.....10 veces

Video 8

Ejercicio:

Escribe todas las definiciones negativas que haces de ti mismo.

Video 9

Ejercicio:

Repite 3 veces al día:

ii Yo soy un Campeón ii
ii Yo soy un Triunfador ii
ii Yo soy un Ganador ii





Video 10

Ejercicio:

**Honestamente escribe tu lenguaje del mal estar.
¿Cómo tú respondes cuando te preguntan cómo estás?**

Video 12

Ejercicio:

Escribe tu lenguaje reactivo. Todas esas palabras y frases pasivas que no te llevan a la acción





Video 13

Ejercicio:

Reemplaza tu lenguaje Reactivo por tu lenguaje Proactivo. Junto a cada palabra o frase reactiva que escribiste en el ejercicio del video 12 escribe tu palabra o frase reactiva.

Tarea:

Tu movimiento de Poder en este Video: Aplauda 3 veces y repite tus frases proactivas.

Video 14

Revisa tu Power Point

Video 15

Ejercicio:

Repite varias veces las siguientes palabras:

Gracias,
Yo soy un Campeón,
Yo soy un Triunfador,
Yo soy un Ganador,
Yo soy la excelencia,
Bien,
Súper, Súper Bien,
Soy Vencedor,
Soy Victorioso,





**Soy Próspero,
Espero mucho de mí
No hay obstáculo que no pueda vencer
El universo conspira a mi favor
Con dios todo lo puedo**

Video 16

Ejercicio:

Redacta tu lenguaje limitante y al frente escribe la palabra cancelado

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....





Video 17

Ejercicio:

Trae a tu mente todo el lenguaje empoderante visto en los videos anteriores y mediante tu respiración inhala y exhala toma el control.

Aplica cada vez que lo necesites.

Video 18

Ejercicio:

Ancla de Empoderamiento

Recuerda un logro, un éxito, un triunfo en tu vida, has un puño con tus manos y aprieta fuerte

Cambia tu diccionario y Trae palabras como:

**Yo soy un Campeón,
Yo soy un Triunfador,
Yo soy un Ganador,
Yo soy la excelencia.**





Video 19

Ejercicio:

Hábitos de Empoderamiento

Movimiento de poder:

1) Di Gracias abriendo, tus brazos al levantarte de la cama

2) Frete al espejo repite y visualiza:

**Yo soy un Campeón,
Yo soy un Triunfador,
Yo soy un Ganador**

3) Al salir de tu casa repite con el puño cerrado

**Este es el mejor día de mi vida
Este día sé que voy a triunfar
Este es el día mas maravillo que tengo**

4) Cuando este en tu auto o en un lugar solo repite:

Súper Bien, súper bien, súper, súper bien

5) Cuando estés en tu oficina repite:

**Todo va a salir bien,
Lo voy a lograr
Todo está saliendo excelente
Todo sale perfecto**

Aplaude 3 veces y repite lo antes anotado





Video 20

Ejercicio:

Trabaja en tu hoja de trabajo de 21 días

Escribe una palabra o frase limitante que te digas a diario y al frente escribe el empoderante

Escribe tus decretos de poder y marca un visto el día que lo aplicas

Y al final evalúas como esta tu diccionario mental cambiando

Video 21

Ejercicio:

Revisa el material y los videos anteriores, hazlo nuevamente si tienes que reforzar algún tema.

Preguntas:

- 1) Que fue lo que más te gusto del curso, que modulo, aspecto?
- 2) Que has aprendido en este curso, que fue lo que no sabias y aprendiste en este curso?
- 3) Que has aplicado de este curso
- 4) Que te falta aun por aplicar o por mejorar?
- 5) Como ha cambiado tu vida con este curso
- 6) Como es tu lenguaje interno y externo?
- 7) Que hábitos has incorporado a tu vida diaria?

