



# “Programa Cambia tu Lenguaje y Empodera a tus Hijos ON LINE”

## “CUADERNO DE TRABAJO”





# Saludos

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

Estoy convencido, que si utilizas efectivamente la información y las herramientas de este programa, el mismo te va a ayudar a entender mejor a tus hijos.

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 congradulado de compartir esta maravillosa experiencia.

Entonces es hora de llevar tu vida al próximo nivel.

Comprometido en ayudarte a liberar tu poder interno:

**Att**



*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.





## Como utilizar este Programa

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 contiene los ejercicios y las tareas de las que te hablo en cada video, por lo cual deberás imprimirlo para que anotes en él.

**2) Descarga la Guía de Artículos (bono 1)**, 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 durante ese día.

**4)** Cuando estés muy cerca de terminar el curso, **descarga el Bono 2** y utiliza este afiche para crear tu plan de mejora de 21 días.

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

**6)** 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.





## Video 2

**Tarea:**

**¿Identifica que palabras dices a tus hijos?**

.....

.....

## Video 3

**Tarea:**

**Pregúntate lo siguiente:**

**a) Soy Sobreprotector con mi hijo (s)**

.....

.....

**b) Haces cosas para facilitarles su vida, a tu hijo (s)**

.....

.....

## Video 4

**Ejercicio:**

**¿Pregúntate si estas fomentando la disciplina o la indisciplina en sus hijos?**

-----

-----

**¿Cómo debo Mejorar?**





## Video 5

**Escribe y enumera las etiquetas que estás diciendo a tus hijos.**

.....  
.....

**Cambia las etiquetas por palabras empoderantes.**

.....  
.....

## Video 6

### **Ejercicio:**

**Escribe que lenguaje limitante estoy aplicando con tus hijos, estoy generalizando ¿Si / No?**

.....  
.....

**¿Cómo puedo cambiar estas generalizaciones?**

.....  
.....





## Video 7

### Ejercicio:

**¿Pregúntate si estás utilizando un lenguaje limitante de los Diminutivos y Sobrenombres con tus hijos?**

**Sí**

**No**

---

---

---

**¿Cómo crees que debe cambiar tu lenguaje?**

---

---

---

## Video 8

### Ejercicio:

**Escribe todas las comparaciones que estás haciendo con tus hijos.**

---

---

---

---

---





## Video 9

### Ejercicio:

#### Uso del No:

Escribe ejemplos de cómo cambiar el "No" por otra palabra

.....

.....

.....

.....

## Video 10

### Ejercicio:

Escribe ejemplos donde refuerces el comportamiento de tu hijo.

.....

.....

.....

.....



## Video 11

### Ejercicio:

**¿Qué palabras les estás diciendo a tus hijos? Emplea palabras empoderantes?**

.....

.....

.....

.....

## Video 12

### Ejercicio:

**Escribe las principales caricias que estas empleando con tus hijos.**

.....

.....

.....

.....





## Video 13

### Ejercicio:

Para escuchar efectivamente pon en práctica:

- Escucha con Atención
- Mirar a tu hijo
- Observa el comportamiento corporal de tu hijo
- Realiza preguntas abiertas
- No le interrumpas
- Negocia con tu hijo un permiso, un premio, etc.

Escribe ejemplos donde hay que mejorar:

.....

.....

## Video 14

### Ejercicio:

Escribe ejemplos de cómo generas reconocimientos con tus hijos:

.....

.....

.....

.....

Tarea:

¿Cómo puedes aumentar el reconocimiento con tus hijos?



## Video 15

### Ejercicio:

**Redacta tu lenguaje predictivo y al frente escribe como cambiarás tu lenguaje.**

.....

.....

.....

.....

## Video 16

### Ejercicio:

**¿Qué tipo de programación estoy utilizando?**

.....

.....

.....

.....

**¿Qué tipo de frases empoderantes debo utilizar?**

.....

.....





.....  
.....

## Video 17

### Ejercicio:

**Estoy cumpliendo con mis promesas revisa y comparte con tu pareja, hijos, familia.**

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

## Video 18

### Ejercicio:

**Escribes las claves para empoderarte todos los días y ser un ejemplo para tus hijos**

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

**Escribe y revisa en que aspectos no estás siendo un ejemplo para tus hijos.**

.....  
.....





.....

.....

## Video 20

### Disciplina Positiva

#### Ejercicio Reglas Claras:

**Realiza un acuerdo mínimo de familia de actividades**

#### Sí se Puede hacer:

.....

.....

#### No se puede Hacer:

.....

.....

#### Sanciones:

.....

.....





## Video 21

### Ejercicio:

Realiza una cuadrícula de seguimiento y revisa como va avanzando tu hijo.

### Día/Actividades

1	2	3	4	5	6	7

**GRACIAS**

