

OLIVIA.ZO

WORK BOOK

#1

SEMANA I



RECORDÁ UNO O VARIOS MOMENTOS DE TU VIDA EN LOS QUE TE HAYAS SENTIDO VIVA, POTENTE, ORGULLOSA DE VOS MISMA, CONECTADA CON TU DESEO O CON TU ENERGÍA. NO TIENEN QUE SER MOMENTOS EXTRAORDINARIOS. PUEDEN SER SITUACIONES SIMPLES DONDE SENTISTE ENTUSIASMO, VALENTÍA, CREATIVIDAD O PLACER.

1) EL MOMENTO

DESCRIBÍ BREVEMENTE LA SITUACIÓN.
¿DÓNDE ESTABAS? ¿QUÉ ESTABA PASANDO?
¿CON QUIÉN ESTABAS (SI HABÍA ALGUIEN)?

LA MAYORÍA DE LA GENTE CUANDO RECUERDA MOMENTOS DE POTENCIA PIENSA COSAS TIPO:

- “HABÍA LOGRADO ALGO”
- “ME FUE BIEN”
- “ME SENTÍ LINDA”
- “ESTABA ENAMORADA”
-

PERO LO INTERESANTE ES OBSERVAR QUÉ CONDICIONES DE SEGURIDAD ESTABAN PRESENTES.

¿QUÉ HACÍA QUE ESE MOMENTO SE SINTIERA SEGURO PARA VOS?

POR EJEMPLO:

- ¿HABÍA ALGUIEN QUE TE MIRABA CON ADMIRACIÓN O ACEPTACIÓN?
- ¿ESTABAS SOLA Y TRANQUILA?
- ¿SENTÍAS LIBERTAD PARA EXPRESARTE?
- ¿NO HABÍA JUICIO NI PRESIÓN?
- ¿TE SEPARASTE O TE FUISTE DE DETERMINADOS ESPACIOS?