



Mujer
MIND



IEN

MUJER MIND



Es una formación de la
comunidad de Negocios
IEN.

En este e book compartiremos
contigo información básica de los
dos talleres del Módulo 1



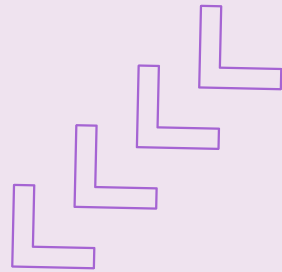
IEN

The logo for IEN, consisting of the letters 'I', 'E', and 'N' in a bold, black, sans-serif font.

MÓDULO 1



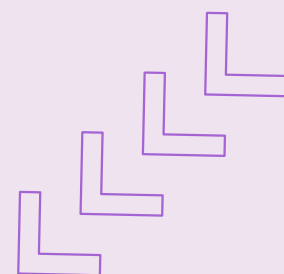
1-LÍDER CONSCIENTE
2-TU MARCA PERSONAL
EN LA ERA DIGITAL



IEN

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| PRÓLOGO | 5 |
| INTRODUCCIÓN | 6 |
| Capítulo 1 | |
| YO(INTELECTUAL, ESPIRITUAL Y EMOCIONAL) | 09 |
| Capítulo 2 | |
| SALUD | 15 |
| Capítulo 3 | |
| PAREJA | 21 |
| Capítulo 4 | |
| ENTORNO | 28 |
| Capítulo 5 | |
| RELACIONES | 35 |
| Capítulo 6 | |
| PROFESIÓN | 42 |
| Capítulo 7 | |
| DINERO | 50 |
| Capítulo 8 | |
| OCIO | 56 |



PRÓLOGO

Podemos, desde nuestro interior, ser responsables por lo que hacemos y pensamos sin ceder nuestro destino a la religión, la familia, o lo que se espera de nosotras socialmente.

Por derecho divino se nos otorgo el poder personal de lograr nuestro equilibrio.

Mujer, no cedas tu poder.

¿Y si vives cada día de tu vida con la consigna de dar amor? Primero a ti, por lo que haces, y en consecuencia a los demás...

Se nos ha inculcado seguir las reglas, lo que está establecido, escuchando afuera y desde ahí basar nuestras ideas, pensamientos que se convierten en creencias. ¿En qué momento te vas a escuchar a ti misma? ¿Quién mejor que tú sabe que lo realmente quiere tu alma?

RETOMA TU PODER

No dejemos en manos de otras personas el equilibrio que nos pertenece, haz conciencia de tus hábitos mentales y emocionales. ¡Utiliza la era de información que tenemos hoy en día para ser mejor, no dejes que te utilicen a ti! ¿Cómo? Dejemos de actuar como zombies, sin cuestionarnos nada, sin contradecir, tomando cualquier consejo o información como creencia y como consecuencia con otra prioridad que no seas tú.

Conecta con personas que te ayuden a escucharte a ti misma y desde ahí conozcas tus necesidades, para crecer desde el amor propio.

INTRODUCCIÓN

Eres tu impacto en el planeta.
Antes de expresarte de forma verbal o escrita piensa que todo lo que digas tendrá impacto en las próximas siete generaciones

Después de que te hayas ido, tu impacto seguirá resonando.

¿Quién eres? y ¿Porqué estas aquí?

Responder de manera consciente a estas preguntas es nuestro poder femenino equilibrando el mundo.

Si pudieras diseñar la vida de tus sueños como sería: ¿en qué trabajarías? ¿cómo se vería y sentiría tu cuerpo? ¿quién despertaría a tu lado? ¿qué impacto deseas tener en el mundo?

Muchos van por la vida sin conocerse a sí mismos ni tomar las riendas de lo que desean en realidad, ni una visión clara de su vida.

Un líder consciente sabe quién es y porque esta aquí. Equilibra su vida en las siguientes 8 áreas:

Yo
Salud
Pareja
Entorno
Relaciones
Profesión
Dinero
Ocio

INTRODUCCIÓN

Un líder consciente crea su realidad a partir de los siguientes pasos en cada área de su vida.

1-**IDEAS**: Detecta los pensamientos que vienen a su mente, distingue si son ideas que pueden generar una creencia que empodera o debilita.

2-**INTENCIÓN**. Tiene un porque muy claro, un enfoque y razones contundentes para lo que desea en su vida.

Ahora tiene mayor claridad en todas las áreas de la vida, identifica la razón detrás de sus metas, identifica las creencias

Los pasos anteriores son parte de una etapa reflexiva.

En esta parte es donde se generan los cambios cuando un líder decide el camino de acciones específicas teniendo muy claro su concepto de nueva versión.

3-**ESTRATEGIAS**. Toma acción y determina cómo hará lo que se ha propuesto.

4-**NUEVA VERSIÓN**. Se compromete a crear una nueva versión YO SOY.



**YO
(EMOCIONAL)**

IEN

YO EMOCIONAL

Cuando hablamos de una corazonada, intuición, nuestras emociones nos alertan con un sentimiento

¿Sabes escucharte?
¿Qué son las emociones?

Las emociones son la sabiduría del cuerpo nuestra inteligencia innata. Señales desde nuestro interior que surgen como respuesta a nuestra realidad. Las emociones están ahí para decirnos algo.

Creemos que decidimos intelectualmente pero la verdad es que las emociones nos guían. Si estuvieras en un bosque y te encontraras con una serpiente no piensas de forma lógica, la emoción te lleva a decidir, en lugar de eso saltas instintivamente hacia atrás antes de que tu cerebro pueda registrar un pensamiento.

- Las emociones son mas rápidas y profundas que el cerebro.
- Ser excelente en cualquier área de la vida requiere inteligencia emocional.
- La inteligencia emocional está compuesta de dos cosas: percepción y control emocional.
- La percepción emocional se refiere a tomar consciencia, aceptar y aprender de mis emociones.
- El control emocional se refiere a la capacidad de crear las emociones que quiero en mi vida.
- Mis emociones son la percepción de mi consciencia; una ventana a mi alma.

IDEAS

1. IDEAS = CREENCIAS

Tus ideas son los pensamientos que vienen a ti, se convierten en creencias acerca de esta área.

¿Cómo tus ideas se convirtieron en creencias?

¿Tus creencias te empoderan?

¿Te impulsan o te frenan?

¿Qué ideas nuevas en esta área de tu vida quieres establecer?

Aquí es donde te puedes preguntar **¿PORQUÉ?**

- Mis emociones son mi guía. Me ayudan a entender si mis pensamientos están o no alineados con quien realmente soy.
- La felicidad es algo que decido.
- Mis emociones son mías, y yo elijo qué hacer con ellas.

- Cuando logro conectar con mis emociones, puedo tomar mejores decisiones y comprometerme a fondo.
- Soy la única persona que puede crear mi propia felicidad. Nadie más.
- Dominar y mantener mi integridad emocional es la clave para ser el dueño de mi vida.

¿Qué ideas propones para esta área de tu vida?

INTENCIÓN

Tu intención es un conjunto de motivos contundentes que determinan lo que deseas en esta área.

¿PARA QUÉ?

¿Cuál es tu propósito?
¿Para que haces lo que haces?
¿Cuál es tu motor y sentido de vida?

Describe tu **por qué** quieres aprovechar al máximo esta área de tu vida.

EJEMPLO DE INTENCIÓN

- El propósito de mi vida es la felicidad. Todo se trata de ser feliz; ese es mi éxito real.
 - Quiero ser un ejemplo inspirador para la gente que me rodea.
 - Uso mis estados emocionales para divertirme y aceptarme como soy.
 - Crear felicidad, amor, emoción y paz es la base de todo éxito en mi vida.
- Quiero ser dueña de mis emociones, no que mis emociones sean dueñas de mí.

ESTRATEGIA

Tu Estrategia son las acciones específicas que te llevarán a alcanzar todos tus objetivos.

¿COMO?

¿Cómo harás realidad tu visión? Pregúntate qué tipo de hábitos, actitudes y medidas positivas puedes implementar.

La estrategia se escribe en tiempo presente.

Es un verbo afirmativo de preferencia positivo.

Hablando en primera persona YO.

Es más efectivo si especifica tiempo.

EJEMPLO DE ESTRATEGIA

- Presto atención a lo que me hace sentir feliz y agendo por lo menos una todos los días.
- Todas las noches dejo ir los estados emocionales negativos que sentí los reemplazo por agradecimiento.
- Aprendo por las mañanas a tomarme el tiempo de crear más empatía en mi vida.
- Todos los viernes me consiento haciendo algo que me provoque placer como tomar una copa de vino.

NUEVA VERSIÓN

Se refiere al estado ideal al que te gustaría llegar.

Pregúntate:

¿Cómo quieres sentirte en esta área de tu vida?

¿Cómo quieres que sea?

¿Como te visualizas a ti como una versión tuya?

**¿QUIÉN?
YO SOY**

Yo soy la nueva versión que visualizo para mí.

Decreto que lo soy desde este momento, manifestando con el poder de la consciencia de saber quien soy.

EJEMPLOS

- YO SOY inteligente emocionalmente
- YO SOY alegría y felicidad
- YO SOY pleno control de mis estados emocionales y creo conscientemente emociones de alta vibración.
- YO SOY aprendizaje de mis emociones, integro los regalos que me brindan para guiar y expandir mi vida.



BIENVENIDA A NEGOCIOS IEN

Para obtener el e book completo
Inscríbete

<http://www.negociosien.com/landing/>