



Descubre tu talento para Reinventarte.

Claves para descubrir tu talento y la profesión que
más se ajusta a tí.

1ª EDICIÓN. Mayo 2017



Vivir con **miedo** a tu **reinvención o cambio profesional** te ayuda a **morir** lentamente. Bienvenida Morote.

www.bienvenidamorote.com

MODULO 5.

Te invito a realizar el test de Albert Ellis y que tú misma te autoevalúes, e identifiques qué creencias de las que habla en su estudio A. Ellis tienes que cambiar o trascender.

TEST DE ELLIS

Te lo adjunto en pdf.

Ejercicio 2. Reprogramación mental de tus cadenas mentales.

Robert Dilts ha sido desarrollador, autor, entrenador y consultor en el área de la Programación Neurolingüística, desde su creación en 1975, por Richard Bandler y John Grinder.

Durante tiempo ha sido estudiante y colega de ambos, también estudió personalmente con Milton Erickson, M. D. y con Gregory Bateson.

Dilts, ha desarrollado un modelo muy eficaz de cambiar una creencia basado en reemplazar la creencia limitadora por otra que mantenga la intención positiva de la original.

El **modelo** de **Dilts**, parte de las siguientes preguntas:

1. Escoge una creencia negativa limitadora (relacionada con el objetivo que se está trabajando).
2. ¿Qué consigues con esta creencia? Positivo: Negativo
3. Todo comportamiento tiene una intención positiva. ¿Cuál es la intención positiva de esa creencia? ¿Cuál es su beneficio secundario? ¿Qué evitas que te desagrade?
4. ¿Cuál es la creencia opuesta?
5. ¿Cómo puede mejorar tu vida aplicando la creencia positiva?
6. ¿Cómo podría empeorar tu vida por esa nueva creencia?

7. ¿Qué es lo mejor que puede pasar si continúas con la vieja creencia?

8. ¿Qué es lo mejor que puede pasar con la creencia positiva?

Es necesario practicar con ella y mantenerla un tiempo. Cambiar una creencia puede llevar más tiempo que adquirir una nueva.

Especialista en Inteligencia Emocional con PNL

ENTRENAMIENTO CON TU NUEVA CREENCIA: Piensa en tu nueva creencia.

¿Qué necesitas hacer, cómo debes comportarte para que se cumpla:

1. ¿Qué estás haciendo que te impide integrar tu nueva creencia?

2. ¿Qué estás haciendo que te impulsa a integrar tu nueva creencia?

¡¡Gracias por tu Compromiso y motivación!!

¡Gracias por tu Valentía!

¡Gracias, Gracias y Gracias!

Bienvenida Morote Marco.

www.bienvenidamorote.com

bienvenida@bienvenidamorote.com

+34 677 77 10 29 (ff.)