

RESET PARA REPROGRAMAR TU MENTE

Tu cerebro lleva años funcionando con rutas automáticas que no elegiste tú.
Esas rutas están hechas de creencias heredadas, experiencias pasadas y miedo a fallar.

Para encontrar tu pasión, necesitas **resetear el diálogo interno**.

Cuando repites afirmaciones nuevas, el cerebro crea nuevas conexiones.
Le enseñas otra posibilidad.
Le abres otra ruta.

No es magia.
Es plasticidad neuronal.

Esto no va de repetir sin sentir.
Es **sentir una frase hasta que tu cuerpo empieza a creerla**.

Respira.
Di estas frases lento, sintiendo cada palabra como si fuese tuya desde siempre.

AFIRMACIONES PARA REPROGRAMAR TE HACIA TU PASIÓN

- Estoy lista para escuchar lo que me enciende.
- Mi pasión ya existe dentro de mí.
- Lo que se me da fácil tiene valor.
- Me permito elegir lo que me expande.
- Mis talentos no necesitan permiso externo.
- Mi cuerpo sabe lo que mi mente aún duda.
- Soy suficiente para lo que deseo crear.
- Lo que me apasiona tiene un lugar real en mi vida.
- Confío en mis sensaciones.
- Me doy permiso para volver a mí.

MICRO ACCIONES PARA ACTIVAR TU PASIÓN

1. Dedicar hoy 15 minutos a hacer algo que te gusta sin justificarlo.
(no importa qué: escribir, caminar, dibujar, investigar un tema)
2. Una conversación a la semana sobre un tema que te encienda.
(con quien sea: una amiga, una profesional, tú sola frente a una nota de voz)
3. Observa tu energía: al final del día, pregúntate:
qué me expandió + qué me encogió
4. Elimina durante 7 días una actividad que haces “por deber” pero no te aporta nada.
5. Antes de dormir, escribe una línea:
mañana voy a acercarme un centímetro más a lo que me gusta.