

dp / conmigo

APRENDIENDO A **SER** UN EMPRESARIO

INPOWER

dp / vale^{MR}

A person is rappelling down a large, reddish-brown rock face. The person is silhouetted against a clear blue sky. The rock face is textured and shows signs of weathering. The person is wearing a light-colored shirt and dark pants, and is holding onto a rope that is attached to a metal ring on the rock. The overall scene conveys a sense of adventure and challenge.

dp / conmigo

Líder
Ubuntu[®]

NAI

RODRIGUEZ COACH TERAPEUTA

AI



NAI RODRIGUEZ


CONSCIENCIA *Activa*

dp / vale^{MR}

¿Cuál será la próxima Conferencia?



7. Cómo generar salud y bienestar en tu vida	26 de abril
8. Cómo reconciliarme con mi pasado para despertar todo mi potencial	3 de mayo
9. Los valores que impulsan al empresario <i>inpower</i>	24 de mayo
10. Aprende a mejorar el ambiente emocional familiar	14 de junio
11. El arte de generar felicidad en tu negocio y en tu vida personal	28 de junio
12. Los errores que se comenten en la comunicación y cómo evitarlos	12 de julio

dp / vale *¡Crecemos juntos!* **dp / conmigo**



Inteligencia Emocional para subir de nivel.

Cómo reconciliarme con mi pasado
para despertar todo mi potencial.

APRENDIENDO A **SER** UN EMPRESARIO

INPOWER

dp / conmigo

**El Objetivo del
día de hoy**



dp / vale ^{MR}

ENTENDER MI PASADO PARA
GENERAR UN POTENCIAL EN MI
PRESENTE Y DESARROLLAR UN
FUTURO EXITOSO.



¿Sabías que tu pasado te **condiciona**?



¿QUÉ PASO TENEMOS QUE DAR PRIMERO?



“COMPRENDER EL PASADO CÓMO PARTE DE NUESTRO PRESENTE”





- ❖ Entender nuestro pasado contribuye a comprender por qué somos, cómo somos hoy!
- ❖ Cada experiencia vivida, por dolorosa que haya sido, contiene lecciones de **VIDA** que nos ayudan a crecer.
- ❖ Entender nuestro pasado **“COMO ADULTOS”** contribuye a **SANAR** y poder **CAMBIAR** patrones que nos hacen daño.
- ❖ Comprender mi pasado me **LIBERA!**

dp / conmigo

DESTRUYE PRESENTES Y FUTUROS



NO DEJES TU PASADO SIN RESOLVER, PORQUE ...

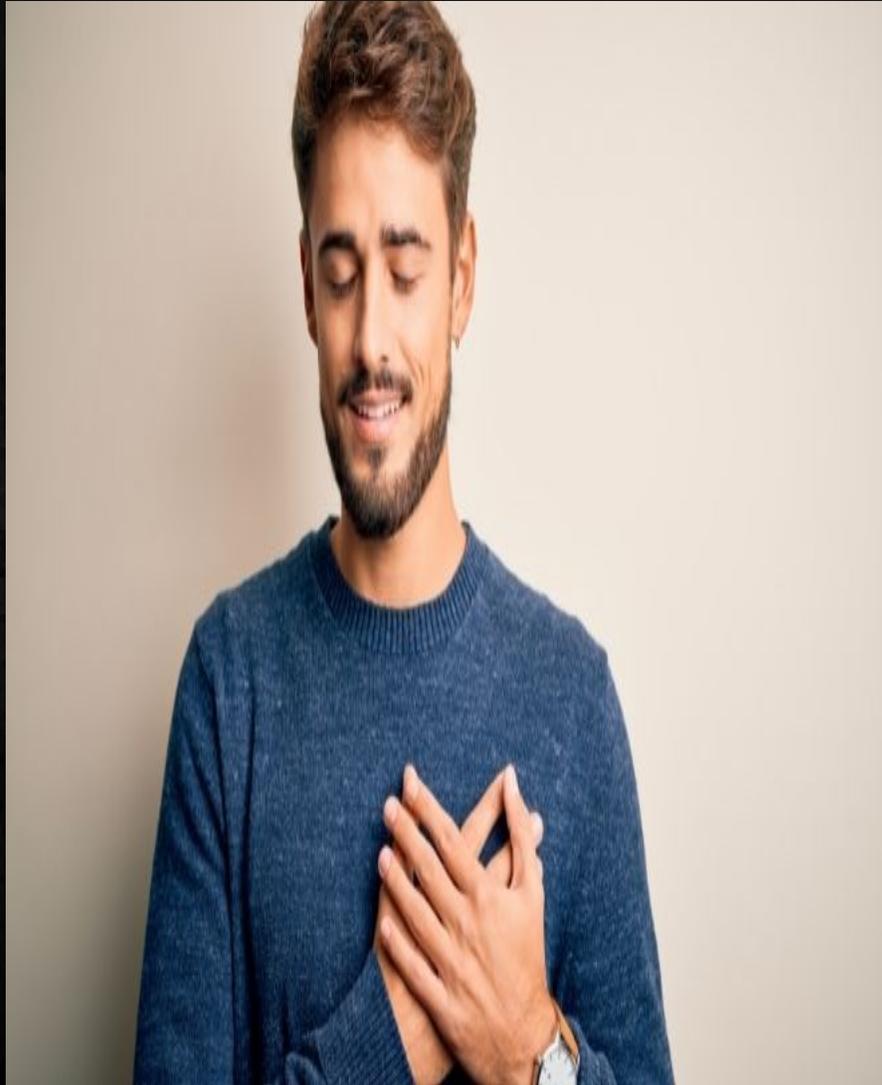
dp / vale^{MR}

“ACEPTA Y PERDONA”



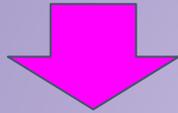
¿Por qué, a veces, nos cuesta tanto aceptar?





La **aceptación**, al contrario de lo que pueda pensarse, no representa renuncia, abandono o resignación, expresar **fortaleza personal**.

ACEPTAR



INTEGRAR

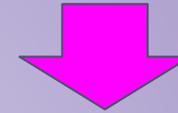
A-PRENDER

FUNCIONALIDAD

RE-CONOCER

ASUMIR - ASIMILAR

NO ACEPTAR



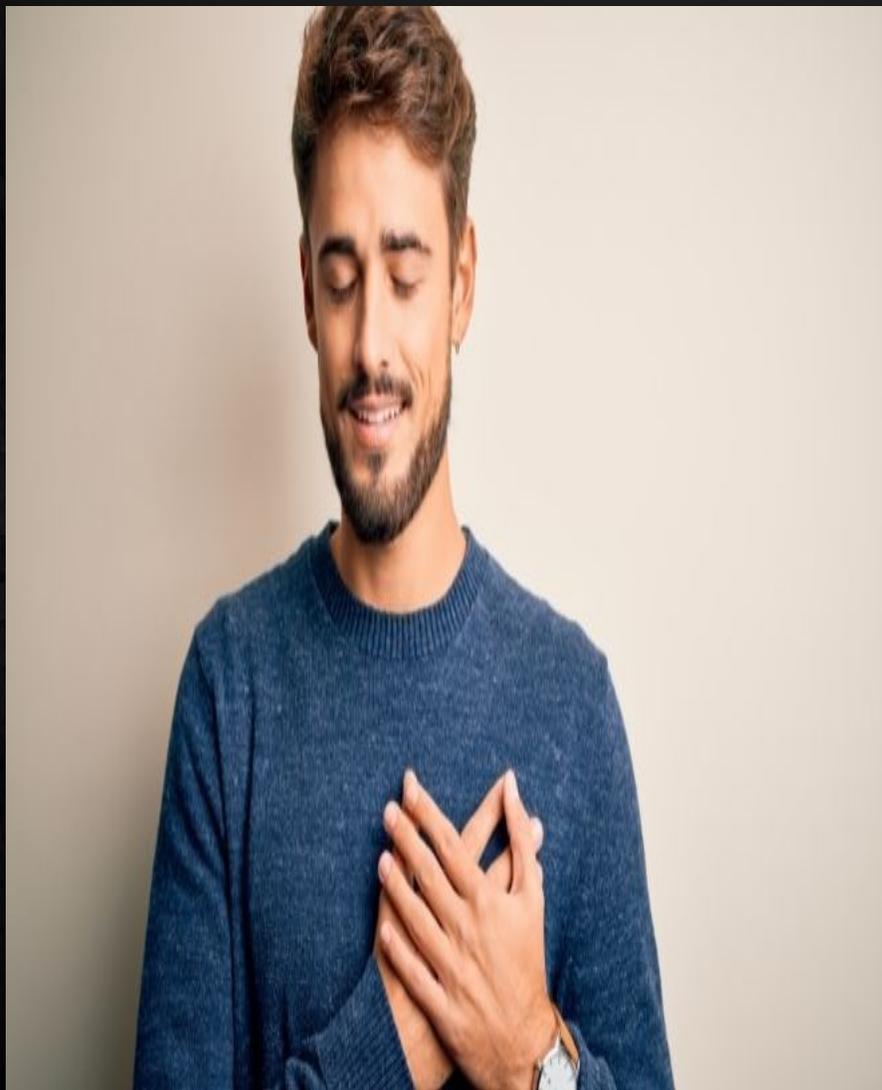
LUCHAR

COMBATIR

DISFUNCIONALIDAD

REVISAR - JUZGAR

EXIGIR - QUEJARSE



Desde la aceptación podemos superar con más **éxito** situaciones vitales complicadas y avanzar en nuestro **crecimiento personal**.



ACEPTAR NO ES RESIGNARSE.

**RESIGNARSE ES QUE LAS COSAS PASEN Y
YO NO HAGA NADA CON LO QUE ME
SUCEDE.**

**ACEPTAR ES SOLTAR, HACIÉNDOME CARGO
DE MÍ.**



La **aceptación es incondicional**, sin juicios de valor ni «oposición», acepto las circunstancias tal y como son, sin “peros”.

En cambio, la **tolerancia implica** asumir una circunstancia emitiendo un **juicio negativo**. “**Aguantamos**” o “**soportamos**” una situación desagradable, pero al mismo tiempo escondemos una profunda oposición o desacuerdo al respecto.



PERDONAR NO ES OLVIDAR
PERDONAR NO ES HACER QUE NO PASO NADA

Perdonar es liberarse del dolor que una
situación o persona nos generó.

Perdonar es perdonarse

“INCORPORAR LAS EXPERIENCIAS NEGATIVAS”





La Negación nos somete de manera
inconsciente.

El reinterpretar es el arte de sanar y
resolver.



CASO DE LA VIDA REAL

CASO TERAPÉUTICO: ADRIANA.
PARTE 1

“APRENDER EL PASADO Y NO VIVI EN ÉL”





Ve al pasado a buscar **INFORMACIÓN.**

Al pasado se va a encontrar aprendizajes.

Las experiencias son entrenamientos de la vida.

Si vas al **Pasado** y **DUELE**, entonces **NO ESTÁ RESUELTO.**



Si nuestra mente se queda en el pasado, mis emociones están ligadas en el presente a ese pasado.

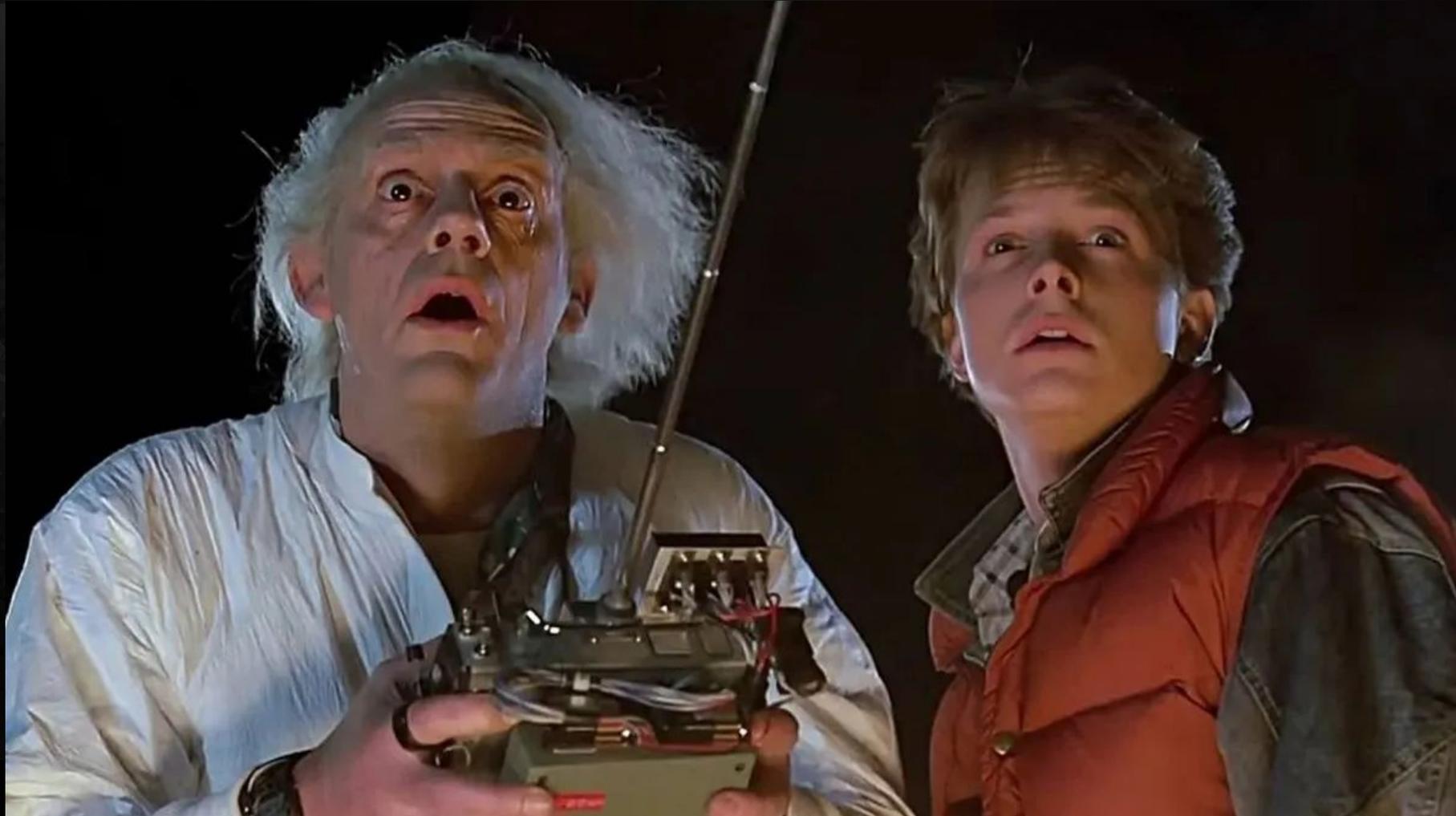
Condicionándome a ver la vida y todo en ella, con lentes de dolor o defensa constante.



CASO DE LA VIDA REAL

CASO TERAPÉUTICO: ADRIANA.
PARTE 2

“VISUALIZAR EL FUTURO EMPODERADO”



dp / conmigo



dp / vale ^{MR}



CASO DE LA VIDA REAL

CASO TERAPÉUTICO: ADRIANA.
PARTE 3

“PRACTICAR LA GRATITUD Y EL AUTOCUIDADO”





El pasado nos enseña que **NO** queremos y **cómo** queremos las cosas en nuestras vidas.

Aprendemos de nosotros mismos y a conocernos realmente.



La Gratitude es un acto de amor muy profundo.

Se agradece la enseñanza que la vida nos dio por más complicada que haya sido.

Se agradece el aprendizaje.

Ya que las cosas que nos pasaron son cosas que no están en nuestro control de niños.



De adultos damos gracias por el aprendizaje, **haciéndonos responsables** de que las cosas que nos sucedieron.

Ya que todo lo que de adultos pasamos son parte de **decisiones que tomamos.**

“Por hacer o no hacer, por decir o no decir, por ver o no ver.”



Ser adultos
es un acto de **res-ponsabilidad**.

Cuidarnos, respetarnos, amarnos, elegirnos,
darnos seguridad, hablarnos bien,
apoyarnos, poner límites....

es la base de la **AUTOESTIMA Y
AUTOPERCEPCIÓN**.

Desde esta base se construirá la
vinculación con los demás.

¿CUÁNDO MIRAS TU PASADO, O LO RECUERDAS, AÚN DUELE O TE GENERA GANAS DE LLORAR?



“LO QUE RESISTES TE SOMETE Y LO QUE ACEPTAS TE LIBERA.”

Carl Jung

“SI VAS AL PASO Y DUELE, ENTONCES NO ESTÁ RESUELTO O SANADO”

“SI RECUERDAS ALGO DEL PASADO Y NO DUELE PERO REACCIONAS EN CONSECUENCIA A LO QUE TE SUCEDIÓ... AÚN LA HERIDA SIGUE ABIERTA”

¿Qué vas a SER a partir de ahora?

¿USARAS TU HISTORIA CÓMO UNA SUPER DEBILIDAD O UN SUPER PODER?



SOMOS LA RESPUESTA CONDICIONADA E INCONSCIENTE DE LA HISTORIA QUE NOS TOCÓ VIVIR.

DEFINIENDO CÓMO VEMOS EL MUNDO, NUESTRA PERSONALIDAD, PERCEPCIONES, DECISIONES, CARÁCTER... ENTRE MUCHAS OTRAS.

PERO SI COMPRENDES QUE NO ERES VÍCTIMA DE TU HISTORIA Y QUE LO QUE HAGAS CON TU HISTORIA ES LO QUE TE VA A DEFINIR...

SERÁS PROTAGONISTA DE TU VIDA.

dp / conmigo

A PRACTICAR



dp / vale ^{MA}

Parte 1

1- Pregúntate, ¿qué cosas te dolieron de tu pasado?

2- Piensa, ¿Tenías el dominio de evitarlas?

3- Si la respuesta es sí, puedes ver la enseñanza que dejo con respecto a ti.

Si la respuesta es no, puedes perdonarte comprendiendo que no estaba en tu poder de acción.



Parte 2

3- Vuelve a contarte la historia de tu vida, o la historia de ese hecho que te marco, pero ahora aceptando, reconociendo y haciéndote cargo de la enseñanza.

4- Escribe ¿Cómo te hizo sentir narrar tu historia de esta nueva forma?



dp / conmigo

RECOMENDACIÓN



dp / vale ^{MR}

RESILIENCIA



¿Qué te llevas de esta plática?





CONTACTOS



(+54) 341 5 996 319



nairodriguez.coach



hola@nairodriguez.com



www.nairodriguez.com -
www.conscienciaactiva.com