



## **Condicionamientos** **Llave o Barreras hacia el éxito**

El resultado de nuestra vida es producto de los **condicionamientos** o programaciones de nuestra mente.

Los condicionamientos adecuados o positivos son los que no llevan a sacar nuestro valor, talentos, ánimo y actitud positiva de tal forma que avanzamos hacia donde queremos, y por este tipo de “vibra” atrae aquello que nos pone en donde necesitamos para estar bien.

Los condicionamientos negativos, son que provocan, a través de los miedos o carencias a que estemos mal, con una actitud discordante. Son estos condicionamientos los que nos **cierran** las puertas o nos acercan a personas o circunstancias que no nos dan aquello positivo que deseamos...

Los condicionamientos se van **anclando** muy profundamente y de forma inconsciente en nuestra vida de tal forma que son los causante de nuestras DECISIONES sin que nos demos cuenta.

Con el entrenamiento que se lleva a cabo con el método ACC... aprendemos a reconocer y sobre todo a liberar los condicionamientos que nos limitan y empezamos a hacer **reprogramaciones conscientes** de aquello que si queremos ver manifestado en nosotros y en nuestra vida.

Por ejemplo, el caso de Alma; Ella es una chica muy talentosa y con muchas virtudes, sin embargo en una sesión personal, me comentaba que en su vida profesional tenía un **patrón recurrente** en sus trabajos. Cuando la contrataban, la *consideraban* valiosa, talentosa y capaz, pero ya con el tiempo, esa confianza se apagaba y ya no la promovían o no le confiaban proyectos en su trabajo.

En el análisis que hicimos, ella afirmaba que era creativa, talentosa, dedicada y conocía bien su trabajo... sin embargo descubrimos que Alma no concluía las cosas como era el plan original. El planteamiento estaba bien, el plan de acción también, pero en la **ejecución** no daba un orden y además se quedaban cosas a medias y obvio tampoco evaluaba **ni concluía** adecuadamente en tiempo y forma los proyectos.

Es por eso que al inicio la veían de una forma y a pesar de sus talentos, los **resultados** restaban confianza para darle más y mejores proyectos... Pero lo mismo pasaba en su vida personal: En su casa, con sus amistades y familia.

Trabajando en ello, descubrió que inconscientemente se **auto saboteaba** por miedo a no ser lo suficientemente buena como los demás esperaban de ella... la seguían apreciando y valorando pero solo lo suficiente para no exigir más de ella.

Todos podemos tener algún condicionamiento que nos auto-sabotea sin darnos cuenta. Es por eso que es importante HACERLOS CONSCIENTES, para poderlos trabajar y poder avanzar en lo que queremos tener o lograr en la vida.

Te auto-saboteas en tus relaciones, en tu trabajo, con el dinero, con el reconocimiento, etc? Todo lo que nos pasa tiene un porqué y un

para qué... Lo importante es DARNOS cuenta si nos estamos saboteando constantemente.

Como en este ejemplo ahora tu realiza el siguiente ejercicio. Es un ejercicio de auto-evaluación para que DESCUBRAS si hay algo inconsciente que te esta afectando.

Lo importante es que lo hagas con toda honestidad para que vayas reconociendo aspectos de ti misma que no te ayudan y que PUEDES transformar.

Puedes imprimirlo o hacerlo en tu cuaderno mágico. Una vez que lo hagas, le sacas foto y me lo mandas para conocer mas de tus descubrimientos y poderte ayudar en tu camino.



## Ejercicio

Escribe tres aspectos que **se repiten** constantemente en tu vida y que no te permiten llegar a donde quieres. Por ejemplo. No me valoran, abusan de mi, no llego a lograr lo que me propongo, siempre discuto con los demás, etc.

Ahora escribe que condicionamiento tuyo crees que lo provoca.

Por cual condicionamiento lo quisieras cambiar. Aquí te pondré unos ejemplos:

Patrón que se repite y no es favorable en tu vida	Cuál crees que es el condicionamiento que lo provoca	Cuál condicionamiento podría mejorar el patrón que te afecta
En mis relaciones siento que no son detallistas conmigo	No soy tan valiosa y no soy tan importante para ellos y me pueden cambiar por otra mejor	Soy valiosa y merezco una relación que me valore y me de lo mejor de él. Decido estar con alguien que me trate como merezco.
Por mas que trabajo y me esfuerzo no logro tener suficiente dinero para mis gastos.	No soy capaz de generar suficiente dinero para vivir bien. Vivo en escasez.	Soy capaz de generar lo que necesito para vivir muy bien. Vivo en prosperidad y cada día estoy mejor.
Puedo hacer bien las cosas hasta que tengo que hablar con alguien. No puedo hablar en público.	No me siento segura de mi misma. No quiero que vean que no soy capaz o que no sé algo.	Sé lo suficiente para poder enseñar a los demás. Confío en que podré aportar y ayudar a los demás con lo que conozco y con lo que SOY. Si no sé algo, lo puedo investigar. No necesito saber todo para ser valiosa.

## Ejercicio

Completa los recuadros... lo comentaremos en tu próxima sesión.

Patrón que se repite y no es favorable en tu vida	Cuál crees que es el condicionamiento que lo provoca	Cuál condicionamiento podría mejorar el patrón que te afecta

Para poder lograr lo que te propones y ser una mujer completa y que cautiva a su paso, es necesario que sepas encontrar las causas originales o condicionamientos que te auto sabotean.

Hay dos funciones vitales para lograr hacer una transformación profunda como lo hemos visto anteriormente:

- a) Liberar los condicionamientos negativos o limitantes... es importante conocer y aplicar los ejercicios que te ayudan a este propósito.
- b) Re-programar nuevos condicionamientos de forma consciente para que tu "piloto automático" se encargue de atraer lo que desees y tu te sientas capaz de **hacer lo que tienes hacer** para llegar ahí.

En la clase pudiste ver la importancia de dar a nuestra mente la INFORMACIÓN que queremos que tenga para trabajar a nuestro favor.

Tu escoge los ejercicios que mejor te funcionen para hacer tu re-programación consciente.

Cuales te funcionan mejor. No te limites sólo a uno sólo, usa todos los ejercicios! Aunque puedes "rotarlos" de acuerdo a lo que necesites, a tus tiempos o lo que sea mas funcional de acuerdo a tus actividades del día.

Recuerda que es un ENTRENAMIENTO... Es decir de preferencia TODOS LOS DÍAS realiza tus ejercicios en consciencia. Recuerda que trabajamos por IMPACTO O POR REPETICIÓN.

Yo soy partidaria de la **repetición**. Cada día y en todos sentidos estar mejor, mejor y mejor.

Es por eso que en la metodología ACC... Tu trabajo es en CONSCIENCIA... Saber lo que haces y porqué lo haces:

A lo largo de estos módulos de entrenamiento yo te iré sugiriendo los ejercicios que te ayudarán a crear nuevos hábitos para lograr eso que quieres en tu vida y a lograr desarrollar tu potencial.

Poco a poco incrementará tu magnetismo personal, gracias a la alta vibración que generas con estos ejercicios. Serás una mujer que cautiva a su paso al incrementar tu seguridad personal, al conocerte y aceptarte tal como eres, al incrementar el nivel de amor y aceptación que tienes por ti misma y al ir por tus objetivos de vida, sintiendo que tienes un propósito y que ERES única, valiosa y especial por es simple hecho de SER quien eres.

Aunque parezca increíble, los ejercicios que te sugiero van ayudando a lograr esa transformación consciente. Por eso te hago una lista de los ejercicios que puedes hacer cada día para que los uses conforme los necesitas.

Algunos de estos los iremos profundizando mas adelante.

- EJERCICIOS DE VISUALIZACIÓN CREATIVA
- DECRETOS
- EJERCICIOS DE ANCLAJE
- LECTURAS
- AUDIOS
- EJERCICIOS DE INTIMIDAD CONSCIENTE PARA REFORZAR EL ESPEJO AMOROSO
- EJERCICIOS DE MANEJO DE ENERGÍA PARA LIBERAR O ARMONIZAR LA ENERGÍA DE TU MENTE Y EMOCIONES
- MANEJO DEL LENGUAJE CORPORAL Y RAPORT
- COMUNICACIÓN EFECTIVA Y DISTINCIONES