

# 5 PASOS PARA SALIR DE TU ZONA DE CONFORT



*Paola Osuna*

TERAPIA HOLÍSTICA



# 1. Da un pequeño paso nuevo cada día

Haz algo diferente en tu rutina: toma otro camino al trabajo, prueba comida nueva, habla con alguien que no conoces. Empieza con cambios pequeños que no den miedo.



**Beneficio:** Entrenas tu cerebro para adaptarse al cambio y ganas confianza en tu capacidad para enfrentar lo nuevo.



## 2. Identifica tus "creencias heredadas"

Anota 3 frases que escuchabas en tu familia como "el dinero cuesta mucho" o "no confíes en nadie".

**Pregúntate:** ¿Esto es realmente mío o lo aprendí?

**Beneficio:** Liberas patrones automáticos que limitan tus decisiones y creas tu propia identidad.





### 3. Practica “mindfulness del cambio”

Dedica 5 minutos al día a sentarte en silencio y observar:

“¿Qué emoción siento acerca del cambio?”

Sin juzgar, solo reconociendo.

**Beneficio:** Desarrollas capacidad para transitar la incertidumbre con mayor calma y menos ansiedad..



## 4. Cambia un patrón de comunicación

Elige una frase que sueles decir y cámbiala por:

En lugar de "No puedo" → "Aún no puedo"

En lugar de "Tengo que" → "Elijo"

**Beneficio:** Tomas conciencia de tu poder personal y reduces la sensación de victimismo..



## 5. Coneccta con tu “sentido personal”

Responde esta pregunta en un papel:

“Si el miedo no existiera, ¿qué haría diferente esta semana?”

**Beneficio:** Clarificas lo que realmente importa para ti y generas motivación interna para el cambio.



*Paola Osuna*

TERAPIA HOLÍSTICA



# ¿Por qué funciona esta guía?

1. Te ayuda a tomar conciencia de lo que ocurre "aquí y ahora"
2. Desarrolla aceptación sin juicio de tus experiencias
3. Conecta con tu propósito y sentido más profundo

**¡Esta semana no se trata de cambios dramáticos, sino de comenzar a mover la energía estancada!**