



"EL PODER DEL PENSAMIENTO POSITIVO"

Por Paty Valenzuela

Coach de PNL, Terapeuta Familiar, Medicina Energética.

🌟 Introducción: El pensamiento positivo como motor de tu vida

¡Hola! Soy Paty Valenzuela, y hoy quiero que descubras el increíble poder que tienen tus pensamientos para transformar tu vida. ¿Sabías que lo que piensas afecta cómo sientes, actúas y, en última instancia, los resultados que obtienes? Los pensamientos positivos son como semillas que pueden florecer en éxito, paz y felicidad.

En este librito te mostraré de manera práctica y divertida cómo identificar pensamientos negativos, entender de dónde vienen y cómo reemplazarlos por pensamientos positivos que iluminen tu vida. Además, descubrirás herramientas de 🧠 PNL, ✨ Medicina Energética, 💡 Inteligencia Emocional y 🏹 Gimnasia Cerebral para que este cambio sea duradero. ¡Vamos a ello! 💪 🌈

🧠 1. ¿Qué son los pensamientos negativos y de dónde vienen?

Objetivo: Comprender cómo se forman los pensamientos negativos y cómo influyen en tu vida.

¿Qué son?

Los pensamientos negativos son creencias limitantes que se originan, en su mayoría, en experiencias pasadas, comentarios externos o miedos internos. Son como nubes que distorsionan tu percepción de la realidad y afectan tus emociones y decisiones.

Ejercicio:

1. ✍️ Escribe 3 pensamientos negativos recurrentes que tengas sobre ti mismo/a.
2. 🔍 Pregúntate:
 - ¿De dónde viene este pensamiento?
 - ¿Es realmente cierto?
 - ¿Qué evidencia tengo de lo contrario?

🌟 *Medicina Energética:* Mientras reflexionas, coloca una mano en tu frente y otra en tu pecho. Respira profundamente, visualizando cómo esos pensamientos se disuelven en luz.

📄 2. La técnica de la sustitución: Transformando lo malo en bueno

Objetivo: Reemplazar pensamientos negativos por positivos.

Ejercicio de PNL:

1. 🔴 Cuando detectes un pensamiento negativo, detente y dilo en voz alta.
2. 📝 Escribe una versión positiva de ese pensamiento. Por ejemplo:
 - "No puedo hacerlo" → "Estoy aprendiendo y cada día me acerco más a mi meta".
3. 🗣️ Repite el pensamiento positivo varias veces al día.

🏃 *Gimnasia Cerebral:* Antes de repetir tu pensamiento positivo, cruza los brazos y piernas, respira profundamente y visualiza cómo logras lo que deseas.

3. Cómo los pensamientos positivos cambian tu realidad

Objetivo: Entender el impacto de los pensamientos positivos en tus emociones, acciones y resultados.

Ejercicio práctico:

1. 🎨 Imagina que tienes un pincel mágico y pinta en tu mente cómo sería tu vida si todo saliera bien.
2. 🖋️ Escribe una lista de las emociones, acciones y resultados que acompañan esa visión.
3. ☀️ Cada mañana, dedica 2 minutos a visualizar ese escenario con detalles vivos.

🌟 *Medicina Energética:* Frota tus manos, ponlas en tu cabeza y di: "Estoy creando mi mejor realidad ahora".

4. El poder del auto merecimiento y el autovalor

Objetivo: Reforzar la creencia de que mereces ser feliz y exitoso/a.

Ejercicio:

1. 🖋️ Haz una lista de 5 logros que te hagan sentir orgulloso/a de ti mismo/a.
2. 💬 Frente al espejo, di: "Merezco todo lo bueno que la vida tiene para ofrecer".
3. 🎉 Celebra tus logros con un gesto pequeño pero significativo (un paseo, un café, etc.).

🌟 *Medicina Energética:* Coloca una mano en tu corazón y repite: "Me amo, me valoro y me respeto".

5. Liberándote de la carga del pasado

Objetivo: Soltar pensamientos y emociones que te atan al pasado.

Ejercicio de visualización:

1.  Imagina que llevas una mochila pesada llena de pensamientos negativos.
 2.  Abre la mochila, saca esos pensamientos y déjalos ir en un río imaginario.
 3.  Siente la ligereza y repite: "Soy libre para ser feliz".
-

6. Crea tu mantra personal de poder

Objetivo: Diseñar un pensamiento positivo que te inspire y motive.

Ejercicio práctico:

1.  Escribe una frase que resuma tus deseos y metas. Ejemplo: "Soy capaz, fuerte y estoy logrando todo lo que me propongo".
 2.  Repite este mantra todos los días al despertar y antes de dormir.
 3.  Escríbelo en un lugar visible como recordatorio diario.
-

7. Invierte en ti: Terapia como herramienta de transformación

Objetivo: Reconocer que tomar terapia es una decisión poderosa para tu crecimiento personal.

Ejercicio:

1.  Agenda una sesión de terapia online o presencial para profundizar en tus pensamientos y emociones.
2.  Explora opciones de terapia que integren PNL, Medicina Energética e Inteligencia Emocional.
3.  Reflexiona: ¿Qué área de tu vida mejorarías si transformarás tus pensamientos?

Invitación especial: Estoy aquí para acompañarte en este proceso. Tanto en terapia online como presencial, trabajaremos juntos para que descubras tu máximo potencial. ¡Escríbeme y comencemos este camino hoy! 🌟

🌟 **Conclusión: Eres el creador/a de tu propia realidad**

Recuerda, cada pensamiento que tienes es una oportunidad para construir o destruir. Elige construir, elige amar, elige soñar y, sobre todo, elige creer en ti mismo/a.

Tú tienes el poder de transformar tu mente, tus emociones y tu vida. ¡Comienza hoy y nunca mires atrás!

Con todo cariño,

Paty Valenzuela ❤️



Patricia Valenzuela
Coach, Terapeuta familiar.
Medicina Energética
Teatro Terapéutico
Teatro Musical

+569 723 99 737

@hellopatyv



facebook



Like me on
Instagram