


The background is a solid teal color. It features minimalist black line art of human faces. On the right side, there is a profile of a face looking towards the left, with a focus on the nose and lips. On the left side, there is another profile of a face looking towards the right, with a focus on the forehead and hair. The lines are simple and elegant.

PLAN DE ACCIÓN PARA TU  
ENTRENAMIENTO MENTAL

Cómo entrenar  
tu mente en 6  
semanas para  
eliminar la tensión  
que te provocan las  
relaciones  
conflictivas.



ISABEL TRUEBA




Tal y cómo vimos en el webinar, comenzar a entrenar tu mente es seguramente la opción más eficaz y rápida para conseguir aprender a gestionar tus emociones a tu favor.

Esa gestión emocional te va a permitir enfrentarte con serenidad a esas personas con las que tienes algún conflicto, y que te producen tensión a la hora de relacionarte con ellas.

Entrenar tu mente te va a dar el poder sobre esa relación. El poder de conseguir que lo que esa persona diga o haga, no te afecte de manera negativa y no cree ningún tipo de tensión mantenida en el tiempo que complique tu vida.

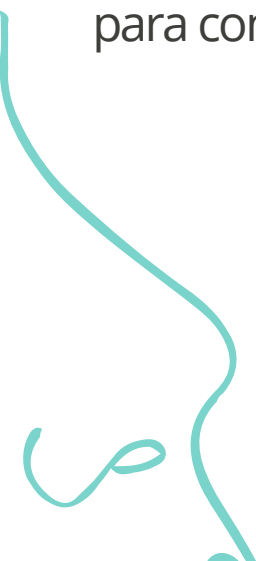





En estas páginas voy a darte el plan de acción genérico que necesitas para empezar a entrenar tu mente de manera sencilla y rápida.

Es importante saber que cada persona, cada situación y cada vivencia son distintas, por lo que este plan es un acercamiento general, una guía para orientarte y que sepas por dónde empezar.

Seguramente tendrás que adaptar tu situación personal a este plan genérico para conseguir resultados más eficaces y rápidos.



Para adaptar este plan tendrás que evaluar dónde estás tú, y que pasos son los que se adaptan mejor a esa situación.

No todo el mundo necesita trabajar todos los pasos ni en el mismo orden que aquí describo.

Si te surgen dudas, siempre puedes calificar para una sesión estratégica conmigo personalizada para ayudarte a trazar tu plan a medida.

Al final del documento de dejaré las instrucciones para que puedas optar a esa sesión gratuita.

¿Lista? ¡Empezamos entonces!



# OBJETIVO

- ✓ Ayudarte a entrenar tu mente para cortar con esa tensión que te producen los conflictos en tus relaciones familiares
- ✓ Lograr sustituir la rabia, el dolor o la tensión por calma, serenidad y paciencia.  
  
Es decir, conseguir gestionar las emociones para tener tú el poder de dejar de sentirte mal cuando te relaciones con esa persona.
- ✓ Proporcionarte nuevas y revolucionarias herramientas de coaching y de inteligencia emocional basadas en la neurociencia avanzada, que te ayudarán a conseguirlo.

## TÚ

**TIENES TODOS LOS RECURSOS QUE NECESITAS PARA TOMAR EL CONTROL A LA HORA DE RELACIONARTE CON ESA PERSONA.**

**AHORA LO QUE VAS A APRENDER ES COMO USARLOS CORRECTAMENTE DE UNA FORMA SENCILLA, RÁPIDA Y SIN ESFUERZO**



# TU PLAN DE ACCIÓN DE 6 SEMANAS

## SEMANA 1

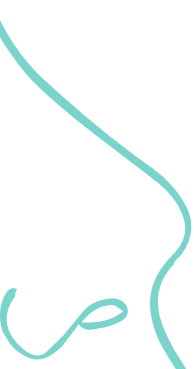
- ✓ Definir tu **situación actual**.
- ✓ Identificar los **momentos críticos** de esa relación: Qué es lo que ocurre, **cómo te hace sentir**, cómo **reaccionas** ante esas situaciones y cómo afecta a tu entorno familiar.
- ✓ Identificar **qué es lo que necesitas cambiar**, es decir, hacer consciente y "ponerle nombre" a estas preguntas:

¿QUÉ HACE QUE ME SIENTA TAN MAL EN ESTAS SITUACIONES?

¿QUÉ PUEDO HACER YO PARA MEJORAR COMO ME SIENTO?

Conseguirás así **definir tus necesidades** específicas para ser más efectivos en el entrenamiento.

- ✓ Definir un **Plan de Acción** concreto para ti en base a estas necesidades



# SEMANA 2

## “EL CIRCUITO EMOCIONAL”

- ✓ **Herramienta** que te va a permitir "**controlar**" esas emociones que te hacen pasarlo mal y te crean tensión.
- ✓ Con este ejercicio empezarás a ser más consciente de **porque reaccionas así** ante esa persona. Te va a dar pistas sobre cómo está funcionando tu **piloto automático** en estos casos.
- ✓ Una vez que **entiendes** cómo está funcionando tu mente cuando estás con esa persona, ya puedes **empezar a entrenarla**. Para resolver un problema lo primero que necesitas es comprenderlo.
- ✓ El siguiente paso es realizar **ejercicios prácticos** con situaciones **reales** de tu circuito emocional para adaptar el proceso como un guante a ti.
- ✓ **Practicar** estos ejercicios es un entrenamiento muy **efectivo** para ayudar a tu cerebro a salir de ese piloto automático que te hace sufrir cuando te enfrentas a esa persona. Entrenando ayudamos a tu mente a **dejar de sentirse mal y aprender a sentirte bien**

# SEMANA 3

## DETECTAR CREENCIAS LIMITANTES

- ✓ Las **creencias** son nuestra **forma de ver la vida**.  
Lo que creo que es verdad sobre el mundo, sobre mí y sobre los demás. Muchas veces nuestras creencias son las **responsables** de nuestro **sufrimiento**.
- ✓ No a todos nos enfadan las mismas cosas y esto se debe a que detrás de los enfados o la tristeza hay **pensamientos** en forma de creencias que nos hacen reaccionar mal y **sufrir**.
- ✓ **El primer paso** para trabajar y conseguir cambiar esas creencias es **detectarlas** y escribirlas:  
¿Qué ocurre por mi mente cuando esa persona dice o hace algo que no me gusta y me hace sentirme mal?
- ✓ De esta manera vas a **comprender** porque **reaccionas** así, y a partir de ahí, trabajamos para **cambiar** esas creencias por otras que nos **ayuden** a estar en **calma** ante esas situaciones



# SEMANA 4

## CAMBIAR CREENCIAS LIMITANTES


✓ **Después** de detectarlas y escribirlas, **entrenamos** nuestra mente para empezar a **sustituir** esas creencias por otras que **si nos ayudan a mantener la calma**.

✓ Las creencias se **pueden cambiar** ya que no son realidades absolutas, solo tu manera de ver las cosas.

✓ Con una metodología basada en la **neurociencia** y el **neurocoaching**, podrás **enseñar** a tu mente a **enfocarse** el aquello que te **ayude** de verdad a dejar de sentirte atacado por esa persona que te crea tanta tensión y **conseguir** el **objetivo** de que deje de afectarte para mal lo que esa persona diga o haga.

# SEMANA 5

## EL ENEAGRAMA

- ✓ El **eneagrama** es una **herramienta** muy **potente** para **conocerte** y **entender** qué es aquello que te hace **sufrir** y también lo que te ayuda a ser **fuerte**.
  - ✓ Ayuda también a comprender **porque los demás se comportan** como lo hacen, desarrollando así la **empatía**.
  - ✓ El **siguiente paso** es **descubrir** cual es tu **eneatipo** y avanzar en el proceso de autoconocimiento que te va a **permitir** tomar mejor el **control** de tus **reacciones** y **sentimientos** hacia lo que ocurre **fuera**.
  - ✓ A partir de aquí **practicamos** poco a poco con cada una de las **herramientas** que hemos visto, con **cada situación del día a día** para entrenar así la mente hasta que aprenda un **nuevo** piloto automático que nos **ayude** a reaccionar con **calma** y conseguir así hacerlo sin darnos cuenta y **sin esfuerzo**.
- 

# SEMANA 6

## COMUNICACIÓN EFICAZ

- ✓ La **manera** en la que **decimos** las **cosas** muchas veces genera más **tensión** en los **conflictos** si no sabemos hacerlo de manera **correcta** y nos dejamos llevar por la **impulsividad**.
- ✓ Existen **técnicas de comunicación** que nos **ayudan** a "**calmar**" las aguas en situaciones difíciles.
- ✓ **Estudiarlas** y ponerlas en **práctica** son un apoyo **fundamental** a la hora de **conseguir bajar** esa **tensión** que se produce en las relaciones **conflictivas**.

## En resumen, después de estas 6 semanas habrás conseguido:

**Conocer** y comprender como funciona tu mente y **qué es lo que te hace sufrir** cuando te enfrentas a esa persona conflictiva.

**Comprender** el "problema" te ayuda a poder **solucionarlo** utilizando las herramientas adecuadas.

Tendrás esas **herramientas** para practicar y **entrenar a tu mente**, consiguiendo que esta aprenda a reaccionar de manera **diferente** y dejar de hacerte "sufrir"

**Reforzarás** este entrenamiento mental con **técnicas de comunicación eficaz** que van a tener impacto inmediato en la otra persona **reduciendo** así la **tensión** entre vosotros.

Te sentirás **capaz** de enfrentarte a esa persona **sin tensión**. Desde la **tranquilidad** y la **seguridad** que da sentir que tú tienes el poder y el control de la situación.

