



PASIÓN MOVIMIENTO

Los 4 pasos para tu transformación

Para que experimentes tu transformación durante tu práctica, te propongo seguir 4 pasos, sobre los cuales vas a fundamentar todo lo que vayas aprendiendo.

Son la metodología, que te permitirá hacer nuevos aprendizajes e implementar mayor creatividad.

¿Cómo hacerlo?

El primer paso es que **SEAS MÁS CONSCIENTES DE TUS REACCIONES.**

Para que esto ocurra, utilizarás el movimiento, como vía, para estar más atento a tus hábitos y patrones.

¡Difícil cambiar hábitos sino los reconoces!

Acuérdate de que **TU PRIMER PASO, ES RECONOCER, IDENTIFICAR Y ESTAR MÁS ATENTO A TI MISMO.**

Lo importante eres tú y si no sabes lo que haces, nunca podrás hacer lo que quieras.

El segundo paso es que una vez consciente de algunos de los límites que te impones, empieces a **EXPLORAR SOLUCIONES Y POSIBILIDADES.**

Para cambiar un hábito, es necesario reemplazarlo por otro nuevo.

Cada lección, te permitirá salirte de tus movimientos estereotipados e implementar otros nuevos.

Recuerda que tu movimiento es acción y si hablamos de movimiento, hablamos de acción.

Un movimiento diferente, más hábil y flexible es una nueva **ACCIÓN MÁS HÁBIL Y FLEXIBLE**.

El tercer paso, es que empieces **A IMPLEMENTAR**.

Si después de una práctica notas que empiezas a hacer las cosas diferentes, repítelas, ejercítate, deja espacio para que la nueva actitud, se afiance en ti, se expanda.

Aplica lo que sabes, no lo dejes en el baúl de los recuerdos. Es una materia viva, que te acompaña en tu día a día.

Notarás, que cada vez dispones de mayores recursos para tu autogestión y que no repetirás tus hábitos, de manera compulsiva.

El cuarto paso, es que **CONSOLIDES Y DECIDAS UN PLAN DE ACCIÓN** para proyectar tu intención y atraer los resultados que quieres.

Una vez terminada tu práctica

¿Qué vas a poner en marcha?

¿Cómo lo vas a hacer?

¿Cómo piensas mantener lo que ahora ya sabes?

Recuerda los 4 pasos para tu transformación, para que elijas las mejores opciones.

- Identifica
- Explora
- Implementa
- Consolida

Explora estos 4 pasos, cuando sientas que no avanzas o cuando te sientas atrapado en problemas o dificultades.

Tómate algunos momentos para escribir....

¿Qué me impide avanzar?

¿Qué posibilidades tengo?

¿En qué aspectos de mi vida puedo implementarlas?

¿Cómo mantengo mi intención?