



PLAN DE ACCIÓN DE 30 DÍAS

En tan solo 30 días vas a sentirte una mujer más saludable, fuerte, valiente e independiente. Vas a trabajar tu amor propio, la gratitud, el desapego y además aprenderás a ponerte a ti como prioridad.

ÍNDICE

1

AMOR PROPIO

Tengo derecho a amarme

2

GRATITUD

Amo mi cuerpo y mi vida

3

DESAPEGO

Me desapego del resultado

4

PRIORIZAR

Me pongo en primer lugar



PRIMERA SEMANA

Amor propio

Tengo derecho a amarme



En esta primera semana, vamos a practicar y trabajar el **AMOR PROPIO**, que no es otro que, el amor por ti y por tu cuerpo.

Propongo un **ejercicio práctico** súper potente que debes realizarlo siempre que puedas (pero el momento de más impacto es, por las mañanas, recién levantada).

EJERCICIO

Te miras en el espejo y te dices a ti misma: "TE AMO" (mirándote directamente a la pupila de tu ojo izquierdo o derecho).

Repítelo 10 veces y la última vez te dices: **"TE AMO...Teresa"** (pon tu nombre a continuación). Observa lo que dice tu mente y **anótalo en una libreta** que tendrás siempre a mano.



En esa **libreta**, anota también las respuestas a estas preguntas:

¿Cuántas veces observas que estás pensando algo negativo sobre ti?

¿Y qué haces cuando te pillas en esos pensamientos?

¿Qué sentimientos tienes en este momento hacia ti? ¿Qué sientes ahora?

¿Qué emociones te vienen en el momento en el que piensas en ti?

Cuando hayas aprendido a captar estos pensamientos negativos en el mismo momento en el que suceden, cambia rápidamente ese pensamiento por otro positivo y amoroso para ti.

Para cambiar ese hábito negativo, es necesario repetir y repetir hasta que tu subconsciente haya integrado la nueva información y jamás volverá a pensar de manera negativa.

Es como si le estuvieses enseñando un nuevo idioma.



SEGUNDA SEMANA

Gratitud

Amo mi cuerpo y mi vida



El objetivo de esta **segunda semana** es mantener la **energía elevada** durante toda la semana a través de la **GRATITUD**.

El conocimiento se adquiere sabiendo el tipo de **vehículo** que te ha tocado dirigir en esta vida, que es **tu cuerpo**. Y, de esta manera, poder hacer el cambio que él necesita adaptándolo a tus necesidades.

En primer lugar, debes entender que no puedes vivir solo basándote en lo que percibes. El cuerpo humano es una maquina extraordinaria, con una inteligencia propia.

Afortunadamente, **cada una de nuestras células** y de nuestros órganos **sabe lo que tiene que hacer y cuándo hacerlo**.

- 500.000 células de tu cuerpo mueren y son reemplazadas por otras nuevas mientras lees esto.
- Tu piel muda cada 28 días por completo.
- Los glóbulos rojos viven 120 días y hacen un viaje de 1600 km a través del Sistema Circulatorio.
- Las células que recubren el estómago y las de la epidermis, un par de semanas.
- Las células óseas viven 10 años. Cada década, estrenamos esqueleto.



Estás menospreciando tu cuerpo. No sueles prestarle demasiada atención. La mayoría sólo lo utiliza para que les lleve de un sitio a otro. Párate a pensar.

¡QUE EXTRAORDINARIO VEHÍCULO QUE NOS LLEVA A TODAS PARTES!

Es una **máquina con inteligencia propia**, diseñado de una forma sublime para encargarse de:

- Que nuestro corazón no pare de latir.
- Que nuestros riñones filtren la sangre sin descanso.
- Que nuestro estomago digiera los alimentos.
- Que nuestra respiración sea constante.

Las **mujeres** somos conscientes de lo increíble que es que crezca un ser humano dentro de nosotras y sin tener que hacer nada.

TU CUERPO SABE LO QUE HACE Y CUÁNDO DEBE HACERLO.

Sabiendo la cantidad de cosas que él hace por ti, ha llegado el momento de darle las **GRACIAS**.

EJERCICIO PRÁCTICO DE ESTA SEMANA

Ponte delante del espejo, da igual si es en tu casa o en tu oficina, en el centro comercial... donde estés, mírate en él y te dices a ti misma:

"Gracias por darme la vida" (siente interiormente lo que dices). Dale a tu cuerpo, a ti misma, un fuerte abrazo. Tu cuerpo sentirá todo el amor y la gratitud que te des.





TERCERA SEMANA

Desapego

Me desapego del resultado



La clave está en olvidarse del CUÁNDO y centrarse en el QUÉ.

Para poder **conseguir** los **objetivos** propuestos debemos **desapegarnos del resultado**.

El tiempo no existe y tampoco puedes, ni debes, apegarte a él.

Hasta ahora, poner un tiempo límite a la cantidad de kg a reducir y **conseguir el tipo de cuerpo deseado**, se convertía en un objetivo sin retorno y con fecha de caducidad. Apegándote a dicho resultado.

Recuerda y verás cómo esto ha sido uno de tus mayores bloqueos a la hora de conseguir una transformación física definitiva. Es necesario que la terminología a la hora de hablar cambie, igual que cambia tu cuerpo, porque ya no hablamos de bajada de peso sino de **cambio de estilo de vida y cambio de composición corporal**.



Eso hará que consigas que tu peso sea el adecuado, junto a un estado de salud óptimo y una buena relación contigo, con tu cuerpo y con la comida; haciendo posible que esto se mantenga para siempre y que, además, disfrutes con el proceso.

Esta semana límitate a entender que nuestra forma de pensar y las decisiones que tomamos tienen mucho que ver con el resultado que obtenemos.

EJERCICIO. Escribe en tu libreta:

1. ¿Qué quiero conseguir?

2. Apunta objetivos y transfórmalos en acciones, comportamientos o conductas.

3. Ordena de mayor a menor, según tu prioridad. Recuerda que lo urgente sustituye a lo importante.

4. Apunta qué beneficios obtienes al hacerlo.



CUARTA SEMANA

Priorizar

Me pongo en primer lugar



Esta semana, tu foco va a estar en:
PRIORIZARTE.

La **transformación** sucede en el momento en el que **tomas la decisión** de comprometerte contigo misma.

- En el momento en que te dices **SÍ** a ti misma.

- En el momento en que das ese **PRIMER PASO**, con certeza.
- En el momento en el que **CORREGIMOS EL CAMINO**.

Busca la integridad, la honestidad y lo mejor para ti, **SIEMPRE**.

Escógete y priorízate a pesar de tus miedos, creencias y limitaciones.



EJERCICIO DE ESTA SEMANA

- **Escógete a ti en pequeños actos diarios:** lee, ten momentos de soledad y tranquilidad, date un masaje, haz punto, etc. Da igual lo que hagas, pero eso sí, que te satisfaga y te dé felicidad.
- **Mueve tu cuerpo** todos los días al menos **30 minutos:** bailando, caminando, corriendo, etc. Intenta que ese movimiento sea en contacto con la naturaleza, cuya frecuencia vibracional es más alta. Si lo haces a primeras horas de la mañana, antes de comenzar tu rutina diaria, es maravilloso, porque te vas a sentir muy bien y esa sensación va a permanecer contigo a lo largo del día, ayudándote a disfrutar más de todo.
- Póntelo muy fácil **haciendo aquello que te gusta.**

TU TRANSFORMACION FISICA DEPENDE DE TI, NO DE NINGUNA DIETA.

Deja de temer a lo que puede ir mal, y empieza a emocionarte por lo que va bien.

Puedes ponerte en acción ahora, ya que tienes el poder de crear el cuerpo que mereces para ti. No pretendas cambiar el resultado. Lo que debes cambiar es la raíz que te ha llevado al resultado que eres hoy, a causa de las acciones de ayer. Nos aferramos a nuestros hábitos; el problema es que el cerebro ha identificado ciertos hábitos como esenciales para nuestra supervivencia que, en realidad, no lo son.

PIENSA Y VERÁS que **cualquier hábito que tenemos lo convertimos en una necesidad.** Por eso a veces nos cuesta tanto cambiarlos y seguimos dieta tras dieta y año tras año para conseguir siempre los mismos resultados. Saboteándonos y machacándonos.



Siendo las frases mas comunes de muchas dietas:

- "A mí no me funciona".
- "Para mí no es".

¿QUÉ TE PARECE SI HACEMOS UN CAMBIO Y COMIENZAS A DECIRTE...?

- "Yo soy capaz".
- "Yo me doy otra oportunidad de realizar el cambio".

Donde pones la atención pones la energía y esta energía es creadora.

Es posible cambiar tu cuerpo, tu estilo de vida y tus hábitos reprogramando tu cerebro, repercutiendo en tu subconsciente en positivo y, que este último, actúe en modo automático para ti.

Si quieres una sesión conmigo puedes reservar tu llamada totalmente gratis en la agenda de abajo y estudio tu caso.



Puedes reservar tu llamada de valoración totalmente gratis aquí:
<https://calendly.com/teresamarrodan/30min?month=2023-06>

Haz clic para reservar tu sesión.



TE MERECE ESTA TRANSFORMACIÓN

Amar tu cuerpo es amar tu vida.
Y amar tu vida es amarte a ti.

GRACIAS POR HABERTE PERMITIDO
LLEGAR HASTA AQUÍ

<https://accionayevolucionana.com/>