

Lección 5

Ejercicio 1

Haz una lista de tus pensamientos y palabras que no te funcionan y cambia el enfoque a lo que quieres que suceda, ponlas en un lugar visible, o tómales foto y ponlas de fondo de pantalla y repítelas para que se anclen en tu subconsciente. Puedes escribirlas también en tu libreta de acechos y escoge aquellas que más te resuenen para practicarlas cada día

Pensamiento o palabras	Cambio de enfoque