

TRANSFORMA



OMNIA

AUTOESTIMA

A BORDO



TRABAJAR EN LA AUTOESTIMA ES UN PROCESO GRADUAL QUE REQUIERE DEDICACIÓN Y AUTOCOMPASIÓN.

Toma tiempo para reflexionar sobre ti mism@, tus pensamientos, sentimientos, fortalezas y áreas de mejora. Conocer a ti mism@ es el primer paso para desarrollar una autoestima saludable.

Identifica y cuestiona los pensamientos negativos y autocríticos que puedan surgir en tu mente. Reemplázalos con pensamientos más realistas y positivos sobre ti mism@.

Trátate a ti mism@ con la misma compasión y amabilidad que le mostrarías a un amigo cercano en tiempos de dificultad. Reconoce que eres human@ y que cometes errores, y aprende a perdonarte a ti mismo@.

Aprende a establecer y mantener límites saludables en tus relaciones personales y profesionales. Di "no" cuando sea necesario y prioriza tu bienestar emocional.

Mantén hábitos de vida saludables que promuevan tu bienestar físico, emocional y mental. Esto incluye comer bien, hacer ejercicio regularmente, dormir lo suficiente y practicar técnicas de manejo del estrés.

TRANSFORMA



OMNIA

AUTOESTIMA

A BORDO



Identifica tus fortalezas y habilidades únicas y busca oportunidades para desarrollarlas y utilizarlas en tu vida diaria. Sentirte competente y capaz contribuye a una mayor autoestima.

Rodéate de personas que te apoyen, te valoren y te animen a ser tu mejor versión. Evita relaciones tóxicas que socaven tu autoestima y tu bienestar emocional.

Reconoce y celebra tus logros, por pequeños que sean. Aprende a valorar tu progreso y tus esfuerzos, independientemente de los resultados finales.

Recuerda que trabajar en la autoestima es un proceso continuo y que lleva tiempo. Sé paciente contigo mism@ y reconoce que mereces amor y aceptación, tanto de los demás como de ti mism@.

TRANSFORMA



OMNIA

AUTOESIMA

A BORDO

AQUÍ TIENES ALGUNAS PREGUNTAS DE INTROSPECCIÓN QUE PODRÍAN AYUDARTE A REFLEXIONAR SOBRE TI MISM@, TUS PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, FORTALEZAS Y ÁREAS DE MEJORA

¿Cuáles son mis valores fundamentales en la vida y cómo influyen en mis decisiones diarias?

¿Qué aspectos de mi vida me traen mayor satisfacción y alegría?

¿Cuáles son mis mayores miedos o inseguridades y cómo afectan mis acciones y relaciones?

¿Cuáles son mis mayores logros hasta ahora y qué habilidades o características personales me ayudaron a alcanzarlos?

¿Cómo suelo reaccionar ante el estrés o la adversidad?

¿Hay patrones de comportamiento que necesite cambiar?

¿Qué actividades o pasatiempos me hacen sentir más realizad@ y conectad@ conmigo mism@?

¿Cómo describiría mi diálogo interno?

¿Suele ser positivo y alentador, o tiende a ser crítico y negativo?

¿Qué aspectos de mi personalidad valoro más en mí mism@?

¿Y cuáles me gustaría trabajar o mejorar?

¿Cuál es mi relación con el autocuidado y la autocompasión?

TRANSFORMA



OMNIA

AUTOESIMA

A BORDO

AQUÍ TIENES ALGUNAS PREGUNTAS DE INTROSPECCIÓN QUE PODRÍAN AYUDARTE A REFLEXIONAR SOBRE TI MISM@, TUS PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, FORTALEZAS Y ÁREAS DE MEJORA

¿Qué puedo hacer para fortalecer esta relación?

¿Cómo influyen mis relaciones personales en mi autoestima y bienestar emocional?

¿Cuál es mi visión de éxito y felicidad?

¿Es una visión propia o influenciada por expectativas externas?

¿Qué me impide aceptarme y amarme completamente tal como soy?

¿Qué acciones puedo tomar para cultivar una mayor confianza en mí mism@ y en mis habilidades?

¿Qué lecciones puedo aprender de mis errores o fracasos pasados para crecer como persona?

¿Cómo puedo integrar la gratitud y el aprecio por mí mism@ en mi vida diaria?

TRANSFORMA

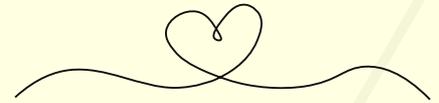


OMNIA

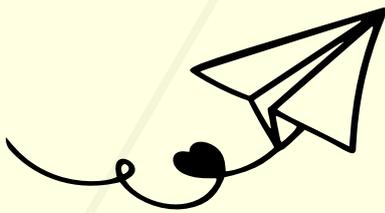
AUTOESIMA

LA AUTOCOMPASIÓN

Sé consciente de tu diálogo interno y reemplaza los pensamientos autocríticos con afirmaciones positivas y compasivas. Trata de hablarte a ti mism@ con la misma amabilidad y comprensión que lo harías con un amigo querido que esté pasando por un momento difícil.



Cuando te enfrentes a desafíos o dificultades, recuerda que es natural sentir dolor, tristeza o frustración. Permítete sentir estas emociones sin juzgarte a ti mism@ por ello. Reconoce tu humanidad compartida y date el mismo amor y apoyo que darías a un ser querido en la misma situación.



La autocompasión comienza con la conciencia plena de tus pensamientos, emociones y sensaciones físicas en el momento presente. Observa tus pensamientos y emociones sin juzgarlos ni criticarte a ti mism@.



TRANSFORMA



OMNIA

AUTOESIMA

PONER LIMITES

No establecer límites puede afectarnos de muchas maneras. Nos deja vulnerables a ser utilizados, nos agota emocionalmente y nos lleva a sentirnos sin control sobre nuestras vidas. Cuando no ponemos límites, permitimos que otros nos traten de manera injusta o abusiva, lo que puede minar nuestra autoestima y hacernos sentir menos valiosos.

Establecer límites es crucial para nuestra autoestima porque nos permite proteger nuestro espacio, nuestras necesidades y nuestras emociones.

Nos empodera al darnos el poder de decir "no" cuando algo no está bien para nosotros, y nos ayuda a construir relaciones más saludables basadas en el respeto mutuo.

Así que recuerda, establecer límites es un acto de amor propio y un componente clave para cultivar una autoestima saludable.



TRANSFORMA



OMNIA

AUTOESIMA

HÁBITOS SALUDABLES

Establecer hábitos saludables es fundamental para nuestro bienestar general. Estos hábitos afectan todos los aspectos de nuestras vidas, desde nuestra salud física hasta nuestra salud mental y emocional.

Mantener un estilo de vida saludable nos ayuda a sentirnos con más energía, a tener una mejor calidad de vida y a reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

Mantener el cuerpo en forma es una parte importante de este proceso. El ejercicio regular no solo nos ayuda a mantenernos físicamente en forma, sino que también tiene beneficios significativos para nuestra salud mental. El ejercicio libera endorfinas, que son neurotransmisores que nos hacen sentir bien, reduciendo el estrés y la ansiedad. Además, el ejercicio regular puede mejorar nuestra calidad de sueño y nuestra capacidad para lidiar con el estrés cotidiano.

SI NECESITAS ESTABLECER UN PLAN DE METAS, TE RECOMIENDO DESCARGÁRTE LAS PLANTILLA DEL VISION BOARD Y ELABORACIÓN DE UN PLAN



TRANSFORMA



OMNIA

AUTOESIMA

8 RETOS-8 SEMANAS

Estos ejercicios semanales te ayudaran a salir de la zona de confort, que hagas conciencia del amor propio y sobre todo que vayas integrando ese cambio en ti, para AMARTE como te mereces.

SEMANA 1: PRACTICA LA GRATITUD

Cada día, antes de irte a dormir, escribe tres cosas por las que estás agradecid@ en un diario de gratitud.

SEMANA 2: ACEPTA CUMPLIDOS

A lo largo de la semana, cada vez que alguien te haga un cumplido, acéptalo con gratitud y sin minimizarlo.

SEMANA 3: CUIDA TU DIÁLOGO INTERNO

Mantén un registro de tus pensamientos autocríticos durante la semana. Cada vez que te atrapes pensando de manera negativa sobre ti mism@, cámbialo por una afirmación positiva.

TRANSFORMA



OMNIA

AUTOESIMA

8 RETOS-8 SEMANAS

SEMANA 4: IDENTIFICA TUS FORTALEZAS

Haz una lista de tus cualidades y habilidades positivas. Dedicar tiempo cada día a reflexionar sobre estas fortalezas y cómo puedes utilizarlas en tu vida diaria.

SEMANA 5: APRENDE ALGO NUEVO

Elije una habilidad o actividad que siempre hayas querido aprender y dedica tiempo cada día a practicarla.

SEMANA 6: PRACTICA EL AUTOCUIDADO

Dedica al menos 30 minutos cada día a hacer algo que te haga sentir bien contigo mism@, ya sea leer un libro, dar un paseo, tomar un baño relajante o cualquier otra actividad que te guste.

TRANSFORMA



OMNIA

AUTOESIMA

8 RETOS-8 SEMANAS

SEMANA 7: ENFRENTA UN MIEDO

Identifica un miedo que hayas estado evitando y haz un plan para enfrentarlo de manera gradual durante la semana.

SEMANA 8: VISUALIZA TU ÉXITO

Dedica tiempo a visualizar tus metas y sueños más grandes. Imagina tu vida ideal y visualízate alcanzando tus objetivos con confianza y éxito.

Al terminar las 8 semanas, haz una lista de tus logros, grandes y pequeños, durante las últimas 8 semanas. Tómate un tiempo para celebrar tus éxitos y reconocer tu progreso en la recuperación de tu autoestima.

¿QUÉ SOY?

Me llamo Dèlia y soy CEO de Transforma Omnia, dedicada al crecimiento personal y las terapias holísticas. Esta aventura empezó hace casi 2 años y desde entonces he dedicado 256h al coaching y 48h a las terapias holísticas, entre procesos, el Método Omnia y sesiones individuales.

En Junio de 2023 tuve el placer de llevar a cabo un Retiro y he llevado a cabo varios talleres y directos donde colaboro con otros coachees y terapeutas.

Ahora arrancamos el MEET PLAN, donde he volcado todo lo aprendido y experimentado, para ofrecértelo e iniciar una transformación.

MEET PLAN

Te presento MEET: Mente, Emociones y energías transformadas. Este programa es un viaje para descubrir una nueva versión de ti mism@ en solo 4 semanas: libérate de patrones negativos, supera creencias limitantes y cultiva una autoestima inquebrantable mientras transformas tu mente, emociones y relaciones. ¡Da el primer paso hacia una vida plena y auténtica hoy mismo!"

¿QUÉ QUIERES?

En ocasiones creemos tener las RESPUESTAS. El problema es que es muy probable que no te estés haciendo las preguntas correctas y por lo tanto no estés enfocando el camino de forma alineada.

¿QUÉ CONTIENE?

01

Autoevaluación inicial. Identificar creencias limitantes.

Identificar y abordar creencias limitantes alivia una variedad de dolores emocionales y mentales, como la baja autoestima, el miedo al fracaso, el autosabotaje, las dificultades en las relaciones interpersonales y el estancamiento personal. Al confrontar estas creencias arraigadas, puedes liberarte del peso de la auto duda y la inseguridad, fomentando una mayor confianza en ti mism@ y en tus capacidades. Te permite superar obstáculos con mayor resiliencia, establecer relaciones más auténticas y avanzar hacia tus metas con determinación, claridad y desbloquear tu potencial.

02

Identificar y analizar comportamientos recurrentes.

Te permite abordar dolores emocionales y mentales arraigados, como patrones destructivos, relaciones tóxicas, y falta de autenticidad. Al comprender la raíz de estos comportamientos, puedes romper ciclos negativos y cultivar relaciones más saludables y satisfactorias. Podrás tomar decisiones más conscientes y alineadas con tus valores, promoviendo una mayor autoaceptación y bienestar emocional. Además, fomenta el crecimiento personal, permitiéndote vivir de forma más auténtica y significativa.

¿QUÉ CONTIENE?



03

Exploración de valores personales y cómo impactan en la toma de decisiones.

Permite una toma de decisiones más consciente y alineada con tu propósito. Reduce la indecisión y promueve una mayor claridad en las elecciones, generando una sensación de realización y bienestar. Al comprender, se establecen prioridades coherentes con la autenticidad personal, fortaleciendo las relaciones y la conexión contigo mism@ y con los demás al actuar desde la congruencia.

04

Evaluación del progreso y herramientas.

Poder identificar áreas de mejora y celebrar los éxitos, fomentando un sentido de logro y motivación. Mantener el enfoque en el crecimiento personal a largo plazo, evitando la complacencia o el estancamiento. Implementar herramientas prácticas, como la planificación y la visualización, proporciona estructura y apoyo continuo para seguir desarrollándote.

4 DIRECTOS

Un programa corto y específico donde recibirás herramientas y además 4 directos (1 por semana) de soporte grupal, donde compartirás con otras personas e implementaremos ejercicios y guía para resolver dudas.

REPASEMOS:

- 01 Herramientas Personales**
Diagramas, Vision Board, cuestionamiento socrático, afirmaciones, Visualización Creativa, rueda de valores, manejo de emociones y listado.
- 02 Trabajo Personal**
Transformación profunda que te permitirá desbloquear tu verdadero potencial, superar obstáculos y vivir en armonía con tus valores, impulsándote hacia una vida de propósito y éxito duradero.
- 03 Apoyo en los directos y grupo de telegram.**
Compartir con otras personas que están transitando el mismo proceso crea un entorno de entendimiento y respeto. En ocasiones se genera también la apertura de recibir otras formas de entender la vida y las situaciones sin ser juzgado, en un entorno sostenido.

MEET arranca el lunes 15 de abril.

Los directos serán los jueves por la tarde, pero se decidirá la hora juntamente con los integrantes del grupo para mayor asistencia, aunque quedará grabado.

10 PLAZAS LIMITADAS

NOS VEMOS DENTRO

PRECIO ESPECIAL LANZAMIENTO

AHORA 122€ DESPUÉS 155€



BIZUM: +376 655898 (ANDORRA)

WISE: [CLICK AQUI \(ENLACE\)](#)

TRANSFERENCIA BANCO WISE

GRATUITA: BE87 967275095194

BIC: TRWIBEB1XXX

Contacta conmigo para cualquier duda y/o avisame de que has reservado tu plaza, necesitaré tu nombre y e-mail.



@transformaomnia
transformaomnia@gmail.com

TRANSFORMA
 **OMNIA**