



EJERCICIO PARA ACOMPAÑAR EL AUDIO DE

El Camino de Los Talentos

la importancia de sentirnos seguros

La seguridad es un elemento esencial para ponernos en marcha, pero, si bien hemos nacido con ella, poco a poco ha ido apagando su fuerza. Para eso, reflexionaremos sobre la importancia de la seguridad e incluimos tres ejercicios para la práctica de hoy.

Escribiré libremente lo que llegue a mi pensamiento para completar esta oración:

“No puedo ser (mi talento) porque...”

Repetir al menos 20 veces hasta que logre **vaciar** todas las **ideas negativas** que tengo acerca del ejercicio de mi talento.

1

EL CAMINO DE LOS TALENTOS
la importancia de sentirnos seguros

Escribiré una lista de **conceptos asociados** a personas que ejercen este talento:

“Los/las (nombre de mi talento) son...”

Al construir esa lista, crear una **segunda lista** con sus opuestos. Por ejemplo:

*Los estilistas son pobres / Los estilistas son prósperos
Los estilistas son solitarios / Los estilistas son sociables*

2

EL CAMINO DE LOS TALENTOS
la importancia de sentirnos seguros

Crearemos afirmaciones que acentúen el valor de nosotros y nuestros talentos.

Seamos creativos y dejemos que nuestra imaginación nos guíe en expresar lo que nuestro corazón anhela.

Podemos revisar la primera lista de pensamientos negativos y movernos a ideas positivas a partir de ellos.

Aquí, algunos ejemplos:

Mi don es del alma y cuento con ella para ejercerlos.

Tengo permiso para hacer lo que siento.

Estoy dispuesto a dejarme guiar en este camino.

Estoy dispuesto a dejar pasar mis miedos para ponerme en marcha.



3



EL CAMINO DE LOS TALENTOS
la importancia de sentirnos seguros