

PASOS "SENCILLOS" PARA ROMPER CON PATRONES



TodoEsVibra
Pedagogía para el Alma

Recuerda...

"Donde hay Patrón no manda marinero"



1

DESEAR ABANDONARLE

Ser HONESTOS con nosotr@s mismos y hacernos conscientes de que ése patrón nos ha dejado de aportar en nuestra VIDA.



2

OBSÉRVATE

Para reconocer los Patrones que te limitan, OBSÉRVATE: qué reacciones tienes ante X situaciones, qué emociones te dominan en tus relaciones...



3

NO RE-ACCIONES ¡PARA!

La NO ACCIÓN ya es el primer paso para salirse del patrón. Ya has hecho algo distinto a lo que haces SIEMPRE. ¡FELICIDADES!



4

SAL DE LAS RUTINAS

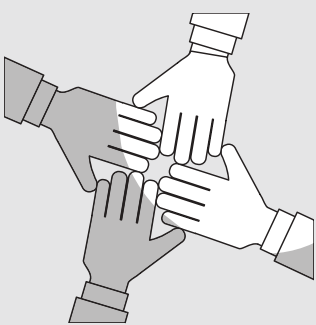
Vas a crear nuevos caminos en tu cerebro. Nuevas conexiones neuronales. Para eso: Cambia tu forma de gestionar el tiempo, cambia las rutas cotidianas, modifica los patrones de decisión, haz cosas que nunca te has atrevido a hacer, cambia la forma cómo te expresas, abandona la lucha de defender lo que siempre has defendido...



5

SILENCIA TU MENTE

Lleva un Diario Consciente, un Block de dibujo con tu mano no dominante, medita, mueve tu cuerpo, deporte, yoga, sal al monte, lee... Son tus vías de escape.



6

BUSCA APOYO

Crea nuevos lazos. Espáciate de las relaciones que retroalimentan esos patrones. Realiza actividades nuevas, participa en círculos conscientes, medita en grupo, participa en talleres de terapia sistémica...