Cuaderno de trabajo

* ¿Cómo es mi discurso interno?
* Introyectos que recibí cuando era niño/a
* Patrones de conducta que por lealtad a papá y mamá repito
* Listado de valores
* La Rueda de la Vida: poner nombre a las 8 áreas, puntuar del 0 al 10 y valorar si se rigen por la carencia o la abundancia.
* Marcar que puedo hacer yo para aumentar mi nivel de satisfacción en las áreas suspendidas
* ¿A qué parte de mí quiero dar muerte, qué situaciones quiero cerrar, qué necesito perdonar/ me, a qué creencias quiero renunciar?
* Ritual
* Collage
* Mi carta de compromiso de 21 días