



## **TRABAJO PARA LA SEMANA 1**

### **Ejercicio 1 (subir el en grupo)**

- Subir en el grupo de FB un resumen lo que has aprendido o más te ha llamado la atención de la clase 1

(resumen en video o escrito)

(dentro de las primeras 24 horas)

### **Ejercicio 2 (imprimir y leer cada día)**

Imprimir y leer el poema del Doctor Christian Barnard (leer cada día)

### **Ejercicio 3 (auto-reflexión, no hace falta enviar. Puedes enviarlo si lo deseas a ayuda@hipnosisefectiva.com)**

- Reflexión 1: ¿Qué necesitas mejorar en tu propia vida? Analiza y escribe, para tu propia mejora
- Reflexión 2: ¿Qué es lo que te gustaría conseguir al final de esta formación? Analiza y escribe, para tu propia mejora
- Reflexión 3: ¿Qué obstáculos te puedes encontrar en el camino y como piensas resolverlos? Analiza y escribe, para tu propia mejora
- Reflexión 4: Piensa en la persona que te gustaría convertirte durante y después de esta formación. Imagina y describe donde te imaginas dentro de 3, 6, 12 meses.

### **Ejercicio 4 (comentar y observar sin juzgar. Escribir experiencia en el grupo)**

- Comenta a la gente de tu entorno que estás formándote como hipnoterapeuta integrativo y analiza su reacción, sin juzgar. Si alguien quiere saber más, explícale en qué consiste.

(escribir en el grupo)

### **Ejercicio 5 (trabajo mental diario)**

- Visualiza tu nuevo "yo" diario y piensa cada día lo que puedes empezar a hacer diferente y fuera de tu zona de confort para conseguir lo que deseas (Practicar entre 1-5 minutos al día)

NOTA: Piensa en la persona en que te gustaría convertirte durante y después de esta formación. Imagina y describe donde te imaginas dentro de 3, 6, 12 meses.