

MERECIMIENTO



Juan Espinoza





A

B



¿Cómo hago?

**¿Qué hago si no tengo los
ingredientes?**

**¿Qué hago si no tengo
horno?**

**¿Qué hago si no sé
cocinar?**

¿Qué hago si quiero que sea apto para veganos?

A

B



¿Cómo hago?

A

B



¿Cómo hago?

A

¿Cómo hago?

B



¿CÓMO?

A



B

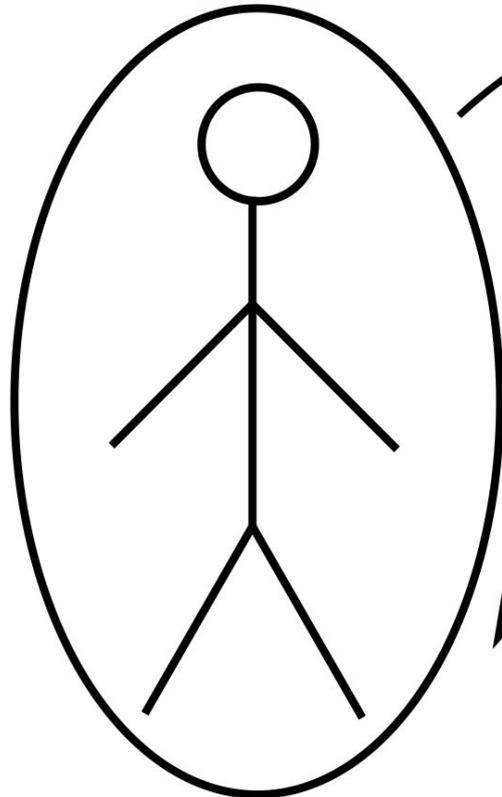
Presente, hoy, dónde estoy,
estado actual, lo que estoy
viviendo, punto de salida.

“Me siento solo”
“No me alcanza el dinero”
“Siempre me enojo”



Futuro, mañana, donde quiero
estar, estado deseado, lo que
quiero vivir, punto de llegada.

“Me siento acompañado”
“Gano lo más que suficiente”
“Vivo con tranquilidad”

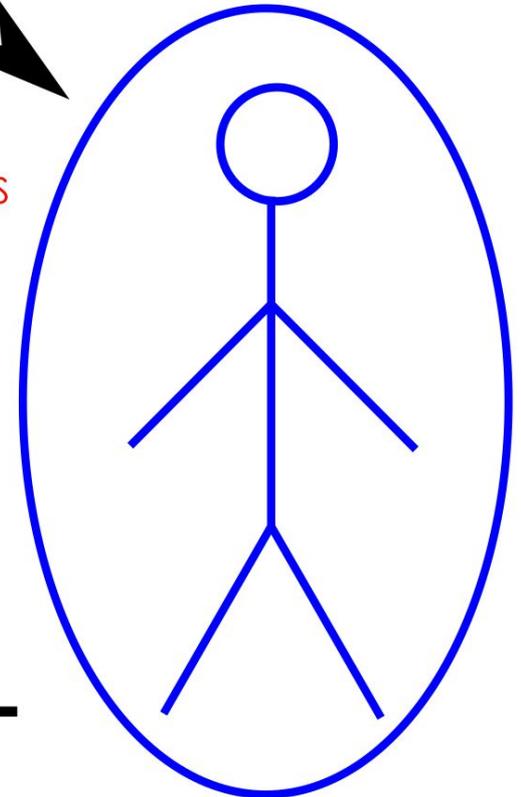


ESTADO ACTUAL

BORDE

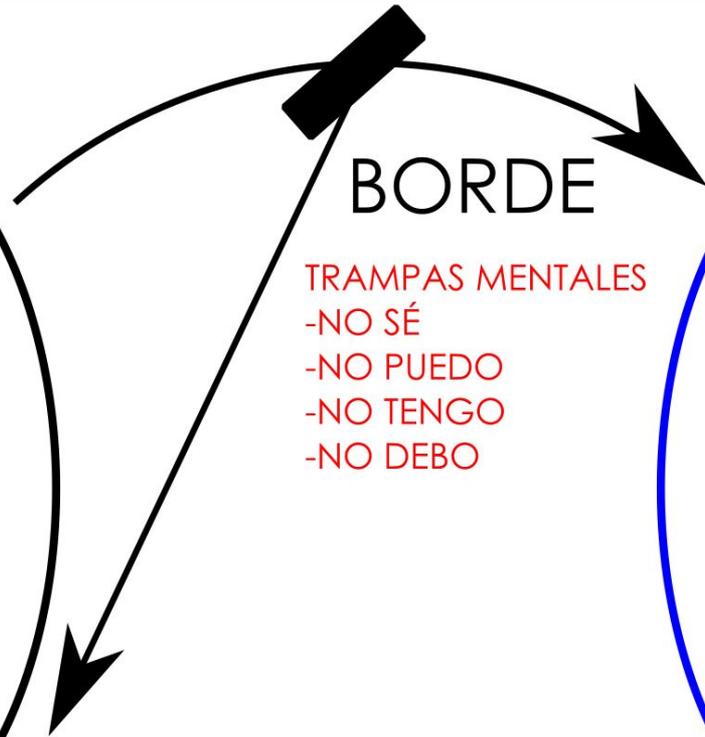
TRAMPAS MENTALES

- NO SÉ
- NO PUEDO
- NO TENGO
- NO DEBO



ESTADO DESEADO

CAMINO



NO DEBO

"No lo merezco..."

"Hacerlo está mal..."

"Mi papá/mamá/familiar/etc se va a enojar..."

"Me van a mirar mal... / Me van a rechazar..."

Mi excusa para no accionar es la creencia de que ir contra la norma está mal.

En un extremo me resigno ante la norma me transformo en un moralista que juzga a los demás constantemente.

En el otro extremo rebelo de forma reactiva, juzgando a quienes no hacen lo mismo.

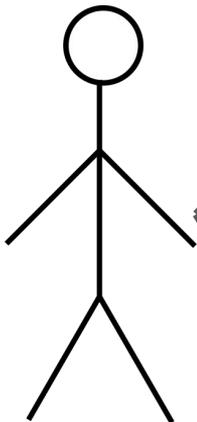
“NO LO MEREZCO”

PREGUNTA

¿Qué es el merecimiento?

PREGUNTA

¿Qué tiene que hacer un empleado para **MERECER** su sueldo?



- Trabaja
- Está con licencia por enfermedad
- Está de vacaciones

**SÍ MERECE
SU SUELDO**

- No Trabaja
- Falta sin permiso

**NO MERECE
SU SUELDO**

IMPORTANTE

Nuestra mente tiene una lista de REQUISITOS que debemos cumplir para “ser merecedores” de algo.

PREGUNTA

¿Qué hacemos cuando
queremos llamar la atención de
una persona que nos gusta?

PRIMER MES DE NOVIOS



JAJAJA ERES UN
TONTITO, ME ENCANTA
QUE ME HAGAS REÍR

PARA TI TODO
SIEMPRE ES UNA BROMA
HIJUEPU.. PARECES
UN IDIOTA



UN AÑO DE CASADOS

VIDEO

“Las 2 puertas”

PERSONA HERMOSA



PERSONA NORMAL



ACTIVIDAD

1. Escribir una meta que deseo alcanzar pero que “veo” muy lejos, difícil, imposible, etc.
2. Anotar que requisitos “debo” cumplir para PENSAR y SENTIR que merezco esa meta.

Requisitos Internos

Son normas internas (CREENCIAS) que debo cumplir para sentir que merezco algo.

Mientras la norma no se cumpla, me voy a sentir en falta y voy a RECHAZAR eso que deseo, no yendo hacia eso (pospongo, me distraigo, evito, etc.) o perdiéndolo si lo consigo (dejo de cuidarlo).

Requisitos Limitantes

La cosas se consiguen con TRABAJO DURO y ESFUERZO.

Debo tener un cuerpo con ciertas características.

Debo tener un título Universitario.

Debo tener cierta cantidad de seguidores en Redes Sociales.

Mi vida debe ser perfecta para ayudar a otros.

Mis errores son “imperdonables”.

No debo superar a mis padres.

Requisitos Limitantes

Debo ser una determinada clase social.

No debo ser feliz mientras existan otros que sufran.

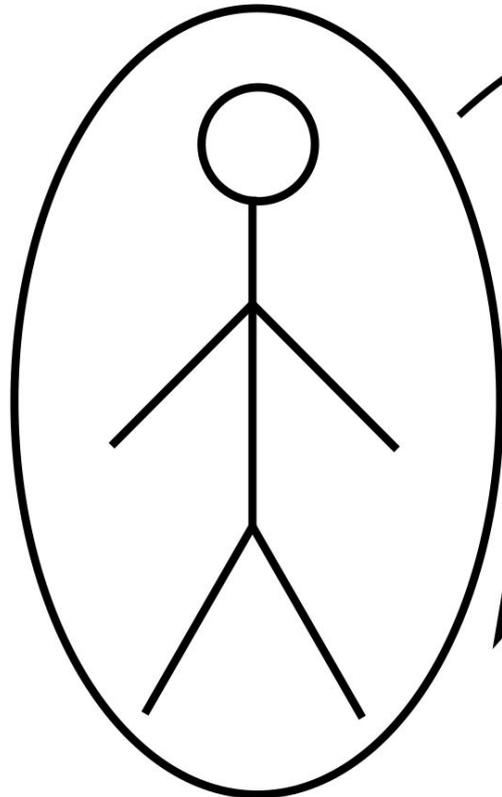
Debo agradar a todo el mundo.

Debo ceder mis metas para complacer al otro.

Debo hacer las cosas bien, no debo cometer errores.

Debo estar siempre bien.

Debo saberlo todo.

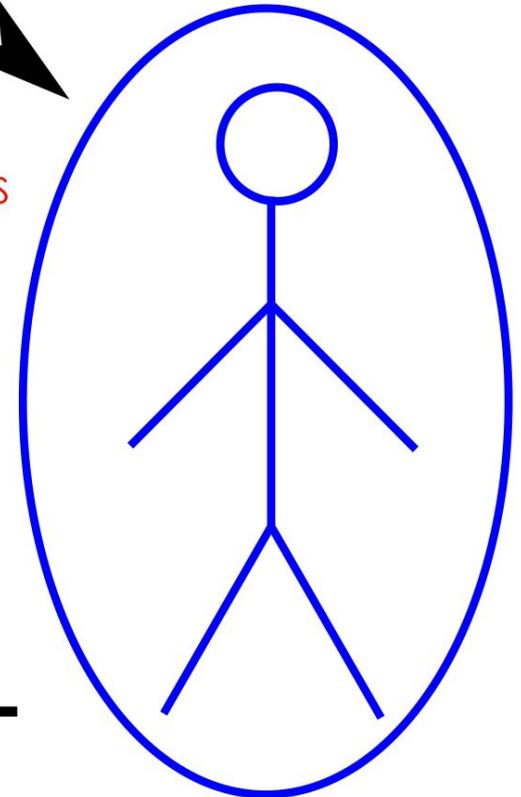


ESTADO ACTUAL

BORDE

TRAMPAS MENTALES

- NO SÉ
- NO PUEDO
- NO TENGO
- NO DEBO



ESTADO DESEADO

CAMINO



EJERCICIO MEREDECIMIENTO



GRUPO DE AUTOCONOCIMIENTO



GRUPO DE AUTOCONOCIMIENTO PLANES DE SUSCRIPCIÓN

BÁSICO

- Clases Grupales Viernes 20 a 22 hs
- PDF con el Power Point de cada clase

\$ 1200 x mes

COMPLETO

PLAN BÁSICO +

- Guías de Aprendizaje
- Coaching Grupal Martes 20 a 22 hs
- 1 Clase especial con un profesional invitado
- Acceso a las grabaciones de las clases y reuniones de Coaching
- 2 Meditaciones Nuevas por semana
- Acceso al Grupo de Whatsapp

\$ 1300 x mes

VIP

PLAN COMPLETO +

- 1 Sesión Individual por Semana de 1 hora
- Grabaciones de cada sesión

(Máximo 8 personas)

\$ 3800 x mes

CLASES GRABADAS



LENGUAJE RESPONSABLE

"Tus palabras marcan la diferencia entre el éxito y el fracaso."



FORTALECE TU AUTOESTIMA



CLASE ONLINE LA LEY DEL ESPEJO



RELACIONES SALUDABLES



COMUNICACIÓN EFECTIVA



CONTROLA TU DESTINO



CAMBIO DE CREENCIAS





TALLER ONLINE

La Ley de ATRACCIÓN y el COACHING

VIVIR EN
ABUNDANCIA

Juan Espinoza  Coach

PALABRAS MÁGICAS



Relaciones Saludables,
Familias Felices

Alejandra Hernández

CLASE
ESPECIAL



Inteligencia Emocional

Juan Espinoza  Coach



DESAFIANDO LA REALIDAD

Juan Espinoza  Coach

PREGUNTAS PODEROSAS

Juan Espinoza  Coach



REIRSE DE LOS ERRORES

Juan Espinoza  Coach





TRAMPAS MENTALES

Juan Espinoza  Coach



Juan Espinoza  Coach

ATRAVESAR EL MIEDO



DE LA IDEA A LA ACCIÓN

Juan Espinoza  Coach



DESAPEGO

Juan Espinoza  Coach

EJERCICIO MEREDECIMIENTO

***“Sólo aceptamos el
amor que creemos
merecer.”***