

DECISIONES INTELIGENTES



Juan Espinoza



JUAN FRANCISCO ESPINOZA

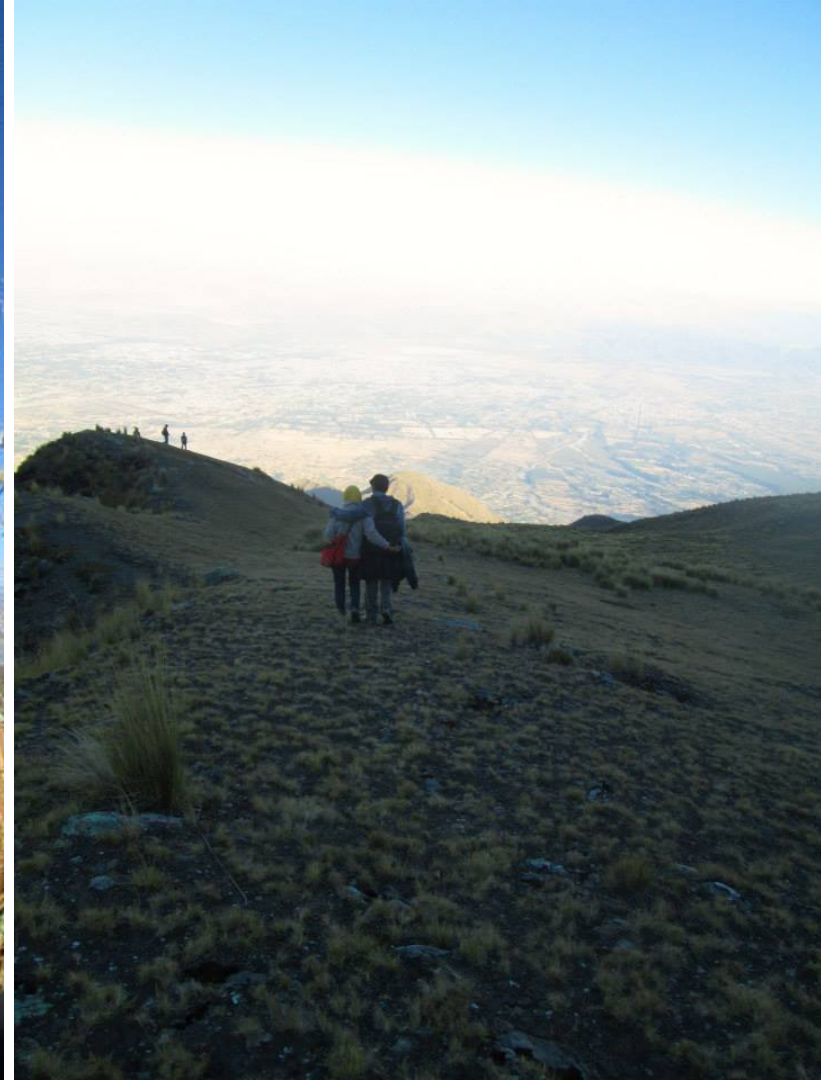
- Coach Ontológico
- Master en Programación Neurolingüística
- Terapeuta Holístico
- Creador del Grupo de Autoconocimiento

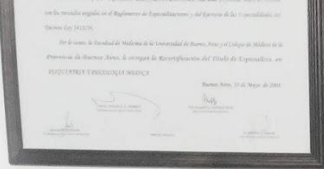
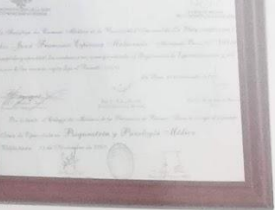
Whatsapp: +54 9 11 2389 5905

Instagram: @juanespinozaok

- Ex prisionero de mis pensamientos limitantes.
- Genero consciencia para liberar mentes.
- Te acompaño a lograr tus metas.

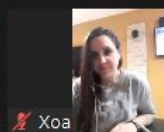
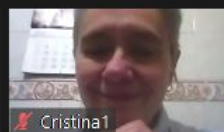
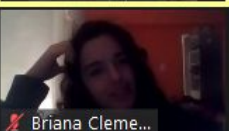
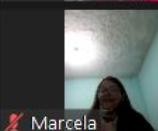
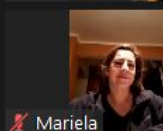
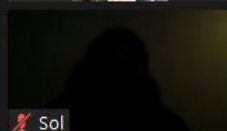
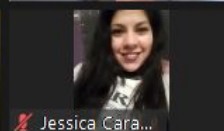
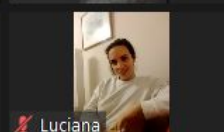
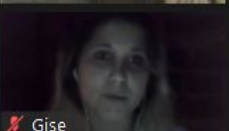
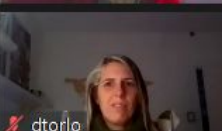
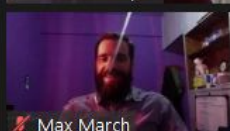
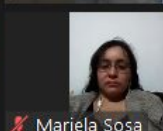
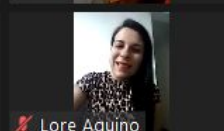
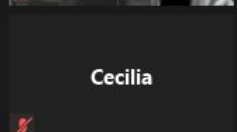
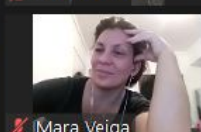
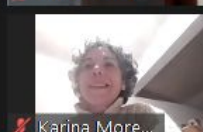
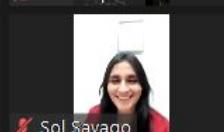
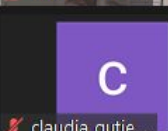
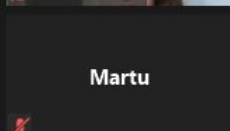
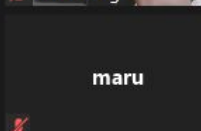
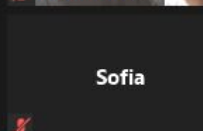
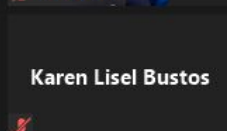








Grabando...

 Myrian	 Juan Francisco E...	 Hilda Bucarey	 Mirna	 Marcela Cubaile	 Veronica Can...	 Xoa	 Cristina1
 gabriela vaz...	 Briana Cleme...	 Marcela	 Dalma Bonan...	 Mariela	 Dhyana Mant...	 Sol	 Jessica Cara...
 Valeria Borré	 Nawee Nahuel	 Caro Gutierrez	 Gabriela Aqu...	 Soledad Este...	 Fernanda Ro...	 Santi Puebla	 Luciana
 Lidia Lezama	 Gise	 dtorio	 Max March	 Mariela Sosa	 Andrea Alta...	 Daniela Here...	 Lore Aquino
 Cecilia	 Edu	 David Esteban	 Flavia Bustos	 Mara Veiga	 Karina More...	 Mercedes	 Sol Sayago
 BRISA DEL CI...	 Gustavo	 C claudia gutie...	 Martu	 maru	 Sofia	 Karen Lisel Bustos	 Liliana Zamp...



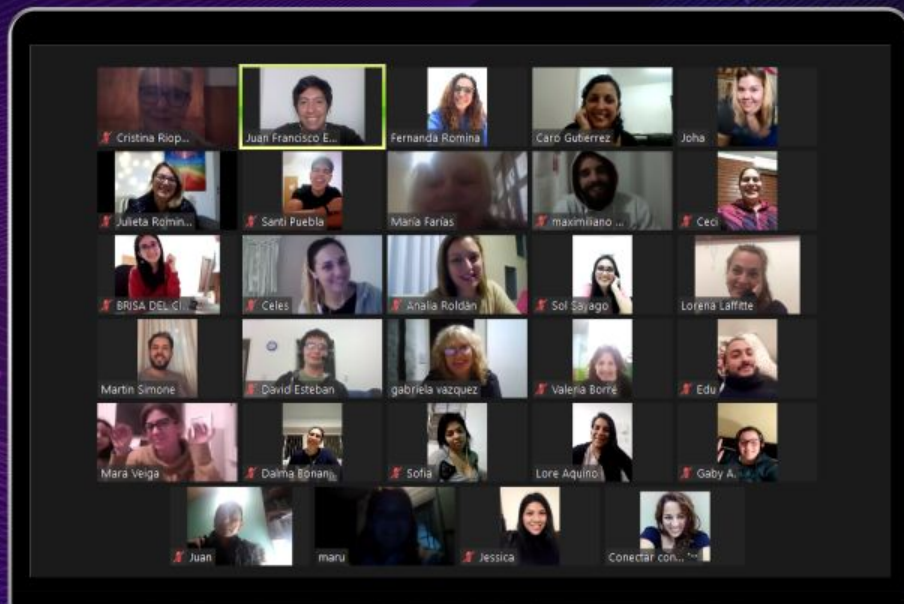
GRUPO DE AUTOCONOCIMIENTO ONLINE

"Te doy la bienvenida al VIAJE más
INTERESANTE que vas a hacer en tu VIDA,
el viaje hacia tu INTERIOR."

Juan Espinoza



Coach



CENTRAMIENTO



OBJETIVO DE HOY

**OBTENER CLARIDAD SOBRE
UNA DECISIÓN QUE AÚN NO
PUEDO TOMAR**

FECHA: 30/06/2021

LUGAR:

NOMBRE COMPLETO:

ASUNTO SOBRE EL CUAL

DECIDIR:

LAS 3 ESFERAS DE LA VIDA



FINANZAS

Actividad laboral
Dinero generado por
mes



RELACIONES

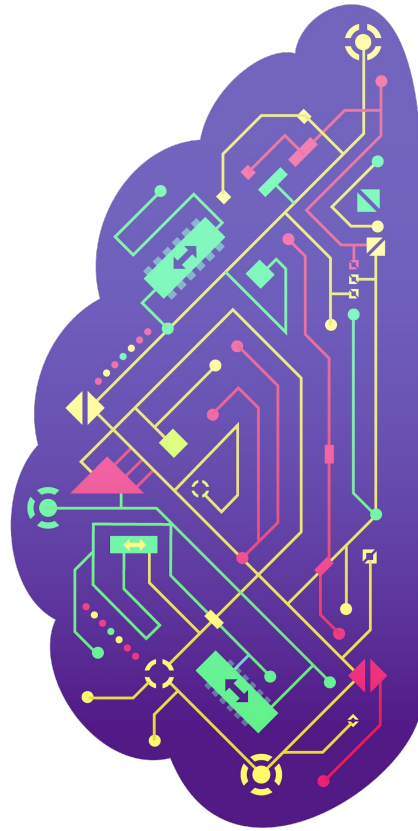
Pareja
Familia
Amigos
Trabajo



SALUD

Física
Mental
Emocional

RACIONAL



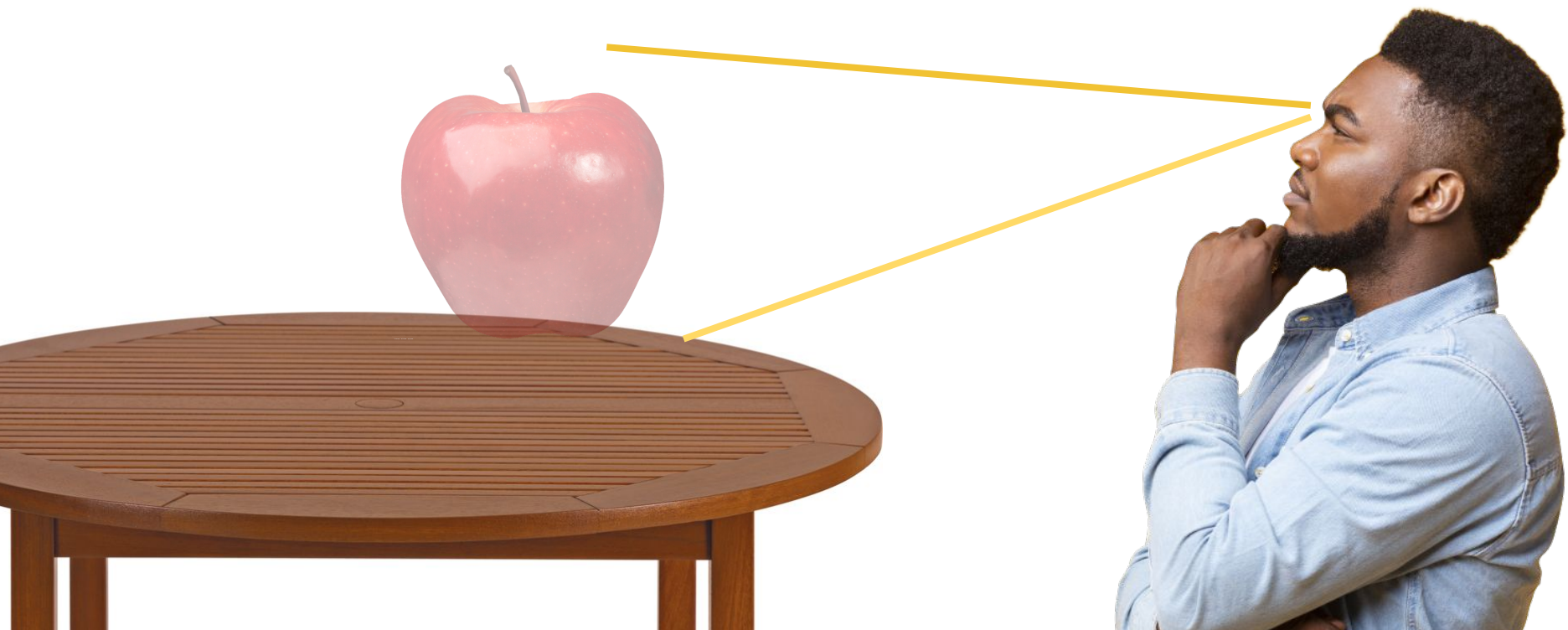
EMOCIONAL

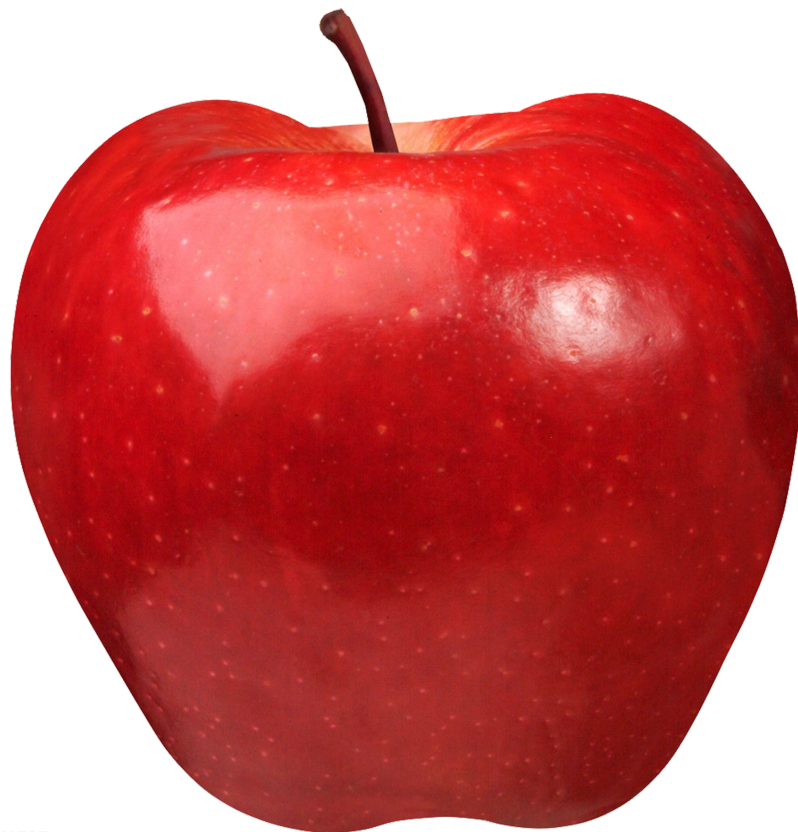


CEREBRO DIVIDIDO

VISUALIZACIÓN INTERNA Y EXTERNA





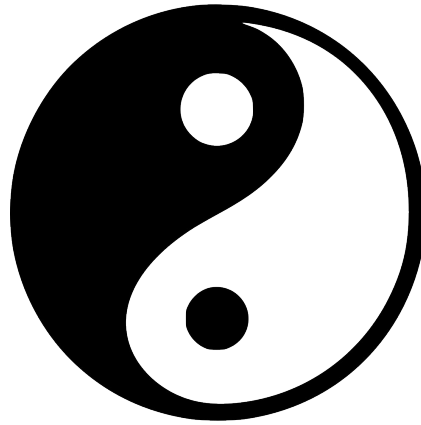


© 2020 Juan Espinoza



INTENCIÓN POSITIVA

INTEGRACIÓN DE PARTES EN CONFLICTO



IDENTIFICAR CONFLICTO

1.

Identificar un conflicto en el que
**sienta una división interna y yo
desee resolver ese conflicto.**

EJEMPLO DE CONFLICTO:

“Quiero hacer ejercicio durante las mañanas, pero también quiero dormir más tiempo.”

PARTE 1

PARTE 2



PARTE 1

**Quiere hacer
ejercicio.**

PARTE 2

Quiere dormir más.

CONECTAR CON LA PARTE 1

PARTE 1



¿Cómo se siente?
Se siente muy pesada

¿Cómo se ve?
La veo nítida. Es Gris y negra.

¿Qué escucho?
Nada

PARTE 2

CONECTAR CON LA PARTE 2

PARTE 1



¿Cómo se siente?
Se siente muy pesada

¿Cómo se ve?
La veo nítida. Es Gris y negra.

¿Qué escucho?
Nada

PARTE 2



¿Cómo se siente?
No tiene peso.

¿Cómo se ve?
La veo nítida. Es Gris y blanca.

¿Qué escucho?
Música suave.



CONFRONTACIÓN



**SOS UNA
VAGA!!!**



**SOS RE
EXIGENTE!**
!!



PARTE 1



Esta parte piensa que la otra:

PARTE 2



Esta parte piensa que la otra:

INTENCIÓN POSITIVA



PARTE 1



Esta parte me aporta:

PARTE 2



Esta parte me aporta:

NEGOCIACIÓN



PARTE 1



**Esta parte puede beneficiarse
de la otra:**

PARTE 2



**Esta parte puede beneficiarse
de la otra:**

INTEGRACIÓN







PARTE 1



PARTE 2





¿Cómo se siente?

Liviana

¿Cómo se ve?

La veo nítida. Es Negra y Blanca.

¿Qué escucho?

Música para entrenar



**¿Qué acciones concretas
representan esta integración?**



**¿Qué cosas voy a lograr gracias
a esta integración?**

PUESTA EN COMÚN

**INVITACIÓN
ESPECIAL:
PRIMER CLASE
GRATIS**



MUCHAS GRACIAS!!!