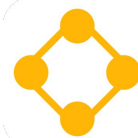




¿Por qué
eres así?



Juan Espinoza



JUAN FRANCISCO ESPINOZA

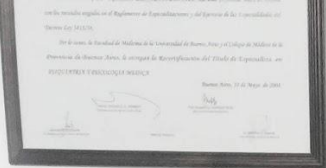
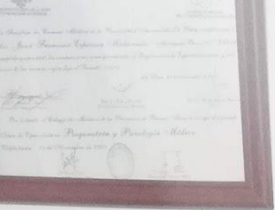
- Coach Ontológico
- Master en Programación Neurolingüística
- Creador del Grupo de Autoconocimiento

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.







ACTIVIDAD

Completar los cuadros

Cosas que SI quiero hacer pero que NO hago

¿Por qué no las hago?

1. Ejercicio
2. Vivir solo
3. Tener un emprendimiento
4. Escribir un libro
5. Leer

1. No tengo tiempo
2. No me alcanza el dinero
3. Me da miedo
4. No sé cómo hacerlo
5. Siento mucho cansancio

Cosas que NO quiero hacer pero que SI hago

1. Trabajar horas extra
2. No ver a mis amigos
3. Ver a un familiar
4. Comer en exceso
5. Dejar todo a último momento

¿Por qué SI las hago?

1. No me alcanza el dinero
2. Porque mi pareja se enoja
3. Me siento obligado
4. Me quita la ansiedad
5. Porque quiero ver series



**Cosas que SI
quiero hacer pero
que NO hago**



**Cosas que NO
quiero hacer pero
que SI hago**

ACTIVIDAD

Tomar un objeto cercano.

Yo manejo mi cuerpo

Yo manejo mi cuerpo ?



**¿Yo manejo mi
cuerpo?**

A veces mi cuerpo me
obedece, pero a veces no...

Cuando tenés que levantarte temprano pero te quedas toda la noche en Internet.



¿Por qué eres así?



¿Por qué mi cuerpo hace cosas que no quiero?

¿Por qué mi cuerpo hace cosas que no quiero?

“Porque hay cosas que son muy difíciles.”

¿Por qué mi cuerpo hace cosas que no quiero?

“Porque hay cosas que son muy difíciles.”

Lo que es difícil para vos, para otros es muy fácil.

Lo que es fácil para vos, para otros es muy difícil.



**¿A quién se le hace
fácil hacer
ejercicio?**



**¿A quién se le hace
difícil hacer
ejercicio?**

¿Por qué mi cuerpo hace cosas que no quiero?

¿Por qué algunas cosas
son más fáciles para
ciertas personas?

¿Por qué mi cuerpo hace cosas que no quiero?

¿Por qué algunas cosas son más fáciles para ciertas personas?

“Porque todos somos diferentes.”

¿Por qué mi cuerpo hace cosas que no quiero?

¿Por qué algunas cosas son más fáciles para ciertas personas?

“Porque todos somos diferentes.”

Una persona fuerte tiene más facilidad para ganar una pelea que una persona débil.
Pero varias personas débiles pueden unirse para ganarle a una persona fuerte.

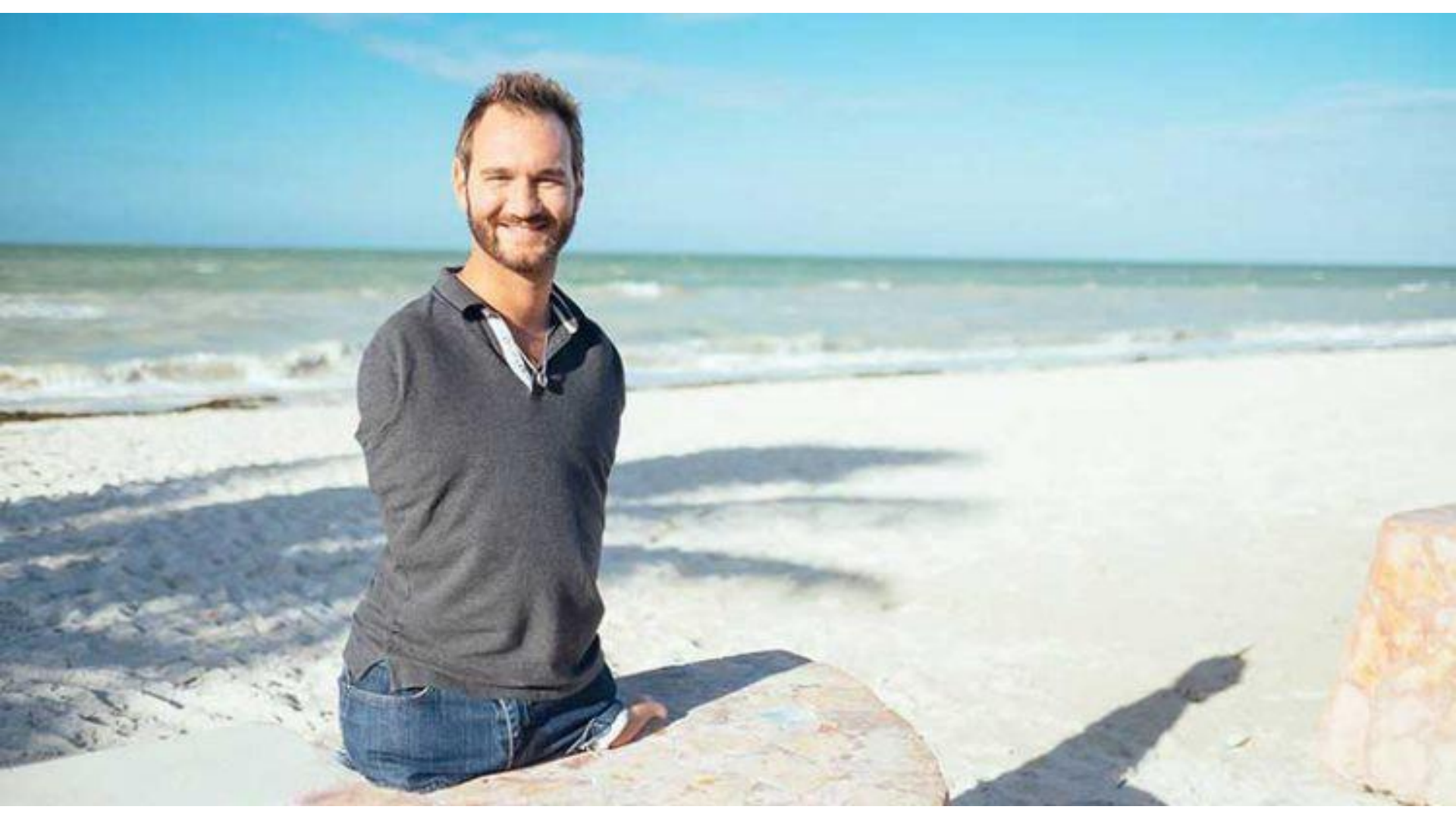


¿Por qué mi cuerpo hace cosas que no quiero?

¿Por qué algunas cosas son más fáciles para ciertas personas?

¿Hasta dónde lo físico
marca la diferencia entre lo
que es posible y lo que no?







¿Por qué mi cuerpo hace cosas que no quiero?

¿Por qué algunas cosas son más fáciles para ciertas personas?

¿Hasta dónde lo físico marca la diferencia entre lo que es posible y lo que no?

Hay personas haciendo ejercicio en todas las contexturas.



**¿Qué piensan las
personas que
hacen ejercicio
sobre el ejercicio?**



**¿Qué piensan las
personas que no
hacen ejercicio
sobre el ejercicio?**









EGO

SUJETO



**¿Por qué no hago
lo que sí quiero
hacer?**



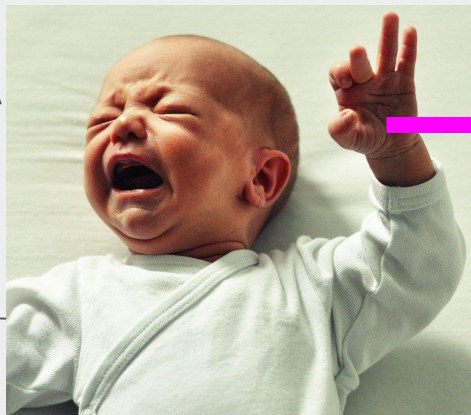
**¿Por qué hago lo
que no quiero
hacer?**



Llegamos al mundo vacíos de palabras.
No conocemos la ley.
Casi no hay miedo.
No discriminamos.
No nos criticamos.
Somos curiosos.
Llenos de energía.

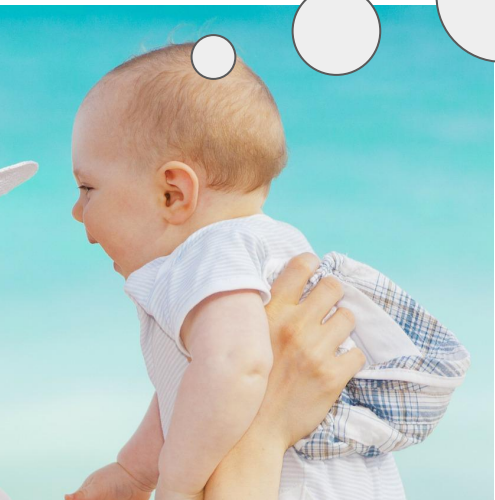






Mamá....





Mamá



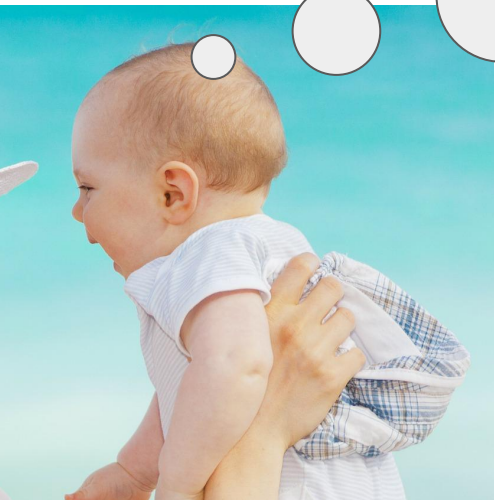


Mamá



COMIDA

SI digo mamá, **ENTONCES** llega la comida.



Mamá



**COMIDA, AFECTO, CALOR,
ATENCIÓN, AMOR, PAZ,
TRANQUILIDAD, ETC.**



Mamá

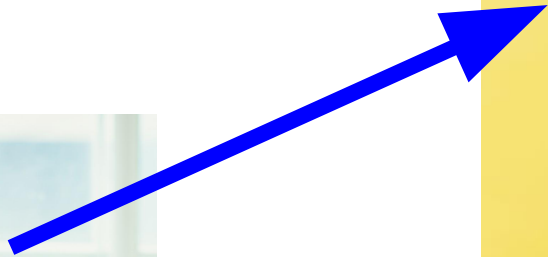


**COMIDA, AFECTO, CALOR,
ATENCIÓN, AMOR, PAZ,
TRANQUILIDAD, ETC.**

SI digo mamá, **ENTONCES** llega la
comida, el afecto, el calor, etc.

IMPORTANTE

**Desconocer nuestras creencias implica
desconocer el origen de nuestras
decisiones.**



PAREJA



PAREJA





PAREJA



SI estoy en pareja, **ENTONCES** tiene que hablar peleas.

CONSCIENTE 5%

NO CONSCIENTE 95%

**M
E
N
T
E**



CONSCIENTE 5%

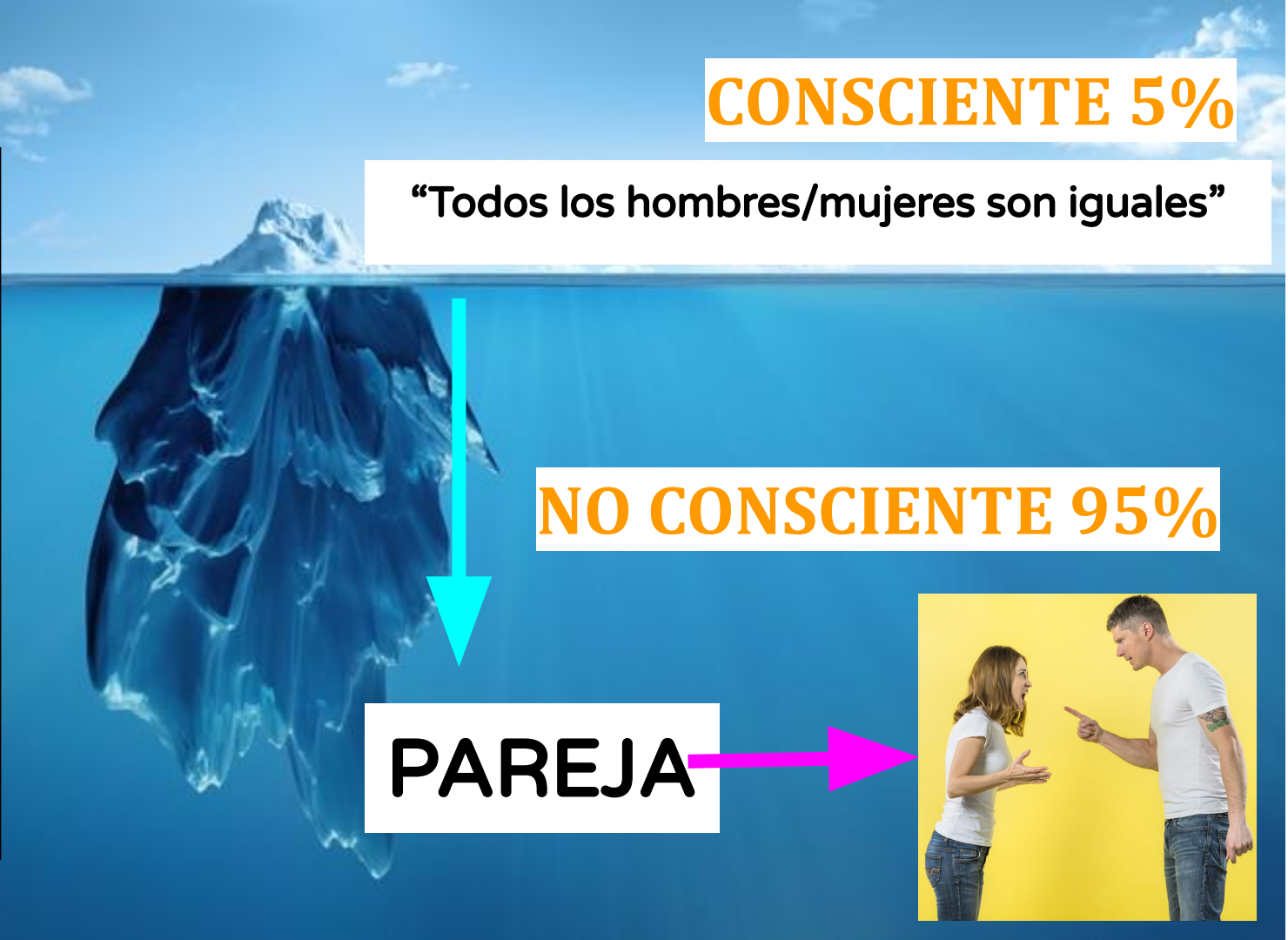
“Todos los hombres/mujeres son iguales”

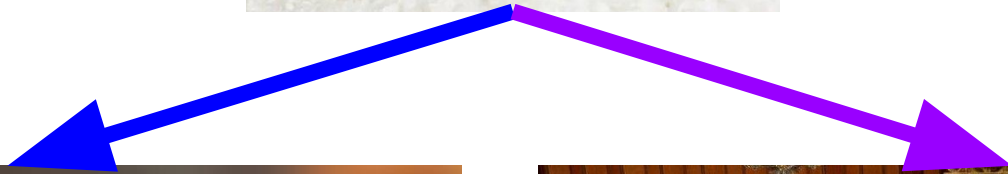
NO CONSCIENTE 95%

PAREJA



**M
E
N
T
E**







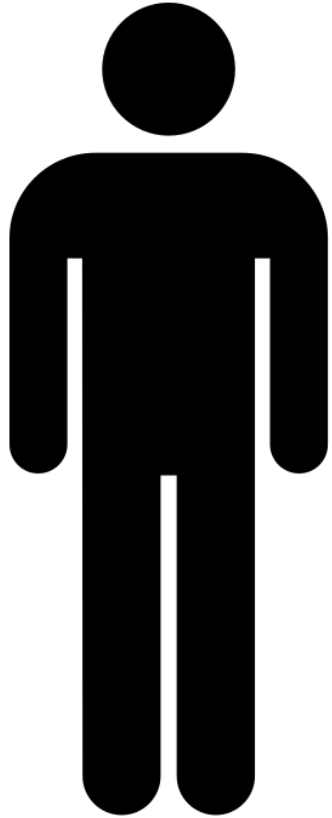


ACTIVIDAD

No reacciones a tu nombre.



**¿Qué sentís
cuando tenés que
hacer ejercicio?**



Fulano Menganito

Tímido

Que le gusta escribir y leer

Introvertido

Tranquilo

No le gusta hacer ejercicio

Le gusta ayudar a los demás

Evita la confrontación

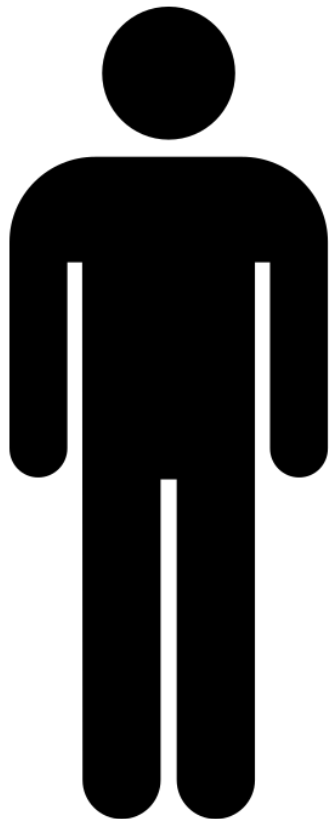
Suele decir que sí cuando quiere decir que no

Etc.



EGO

SUJETO



Fulano Menganito
Tímido
Que le gusta escribir y leer
Introvertido
Tranquilo
No le gusta hacer ejercicio
Le gusta ayudar a los demás
Evita la confrontación
Suele decir que sí cuando quiere decir que no
Etc.

¿ELIGIÓ SER ASÍ?

**¿POR QUÉ ME AFERRO
TANTO A ALGO QUE YO
NO ELEGÍ Y ME HACE
SUFRIR?**

**¿QUÉ SUCEDE CUANDO
QUIERO ROMPER LA
LEY INTERNA?**

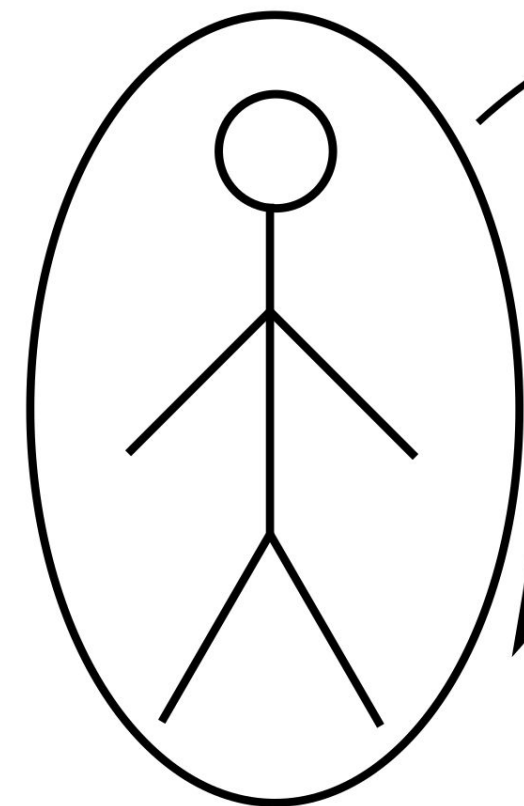


**¿Qué sentís si te
invito a que
salgamos a la calle
a robar?**



¿QUÉ SUCEDE CUANDO QUIERO ROMPER LA LEY INTERNA?

RESISTENCIA



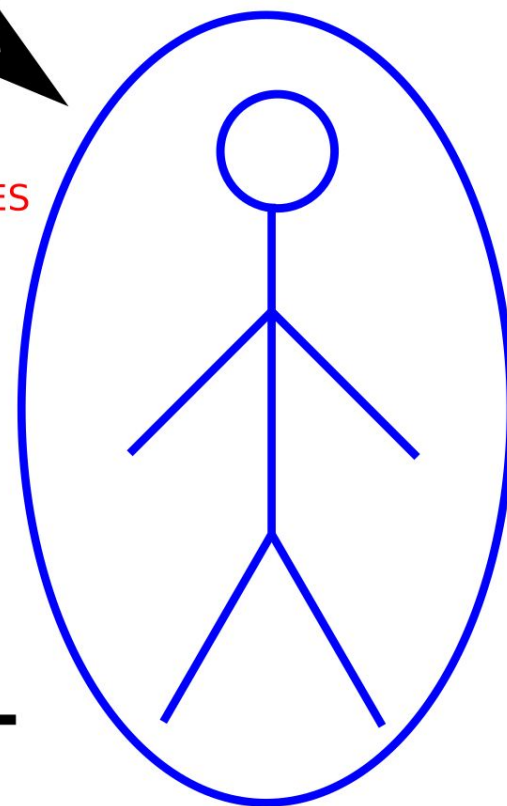
ESTADO ACTUAL

BORDE

TRAMPAS MENTALES

- NO SÉ
- ES MUY DIFÍCIL
- ES IMPOSIBLE
- NO DEBO
- NO TENGO
- NO LO MEREZCO
- ME FALTA
- NO ESTOY LISTO
- ETC.

CAMINO



ESTADO DESEADO

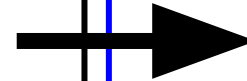
**¿POR QUÉ ESTOY
SUFRIENDO?**

¿QUÉ ME IMPIDE AVANZAR?

¿QUÉ QUIERO?

BORDES - TRAMPAS MENTALES

¿QUÉ TENGO QUE HACER?



ESTADO ACTUAL

CAMINO

ESTADO DESEADO

 Juan Espinoza

Curso Online de Coaching con PNL


Autoconocimiento práctico para entender tu mente y manejar tus emociones con inteligencia.

- ✓ Descubre como lograr tus metas
- ✓ Mejora tu comunicación con el mundo
- ✓ Aprende a transformar tu SER

 **Inicia el Miércoles 15/03/2023 de 20 a 22 hs (8 pm a 10 pm) (HORA ARGENTINA)**

 **Duración: 6 meses**

 **PRECIO ARGENTINA: \$27.000 (Pesos Argentinos) PROMOCIÓN ARGENTINA: 6 pagos de \$5000**

 **PRECIO OTROS PAÍSES: USD\$180 PROMOCIÓN: 6 cuotas de USD\$30**

