

ENTRENAMIENTOS DESCUBRE, CREA, INSPIRA

Taller Online de 5 días
Reconstruyéndome



Karent Monroy

PSICÓLOGA | COACH | MENTORA EN DESARROLLO HUMANO

Día 1 Reconstruyéndome

Colapso. en dónde comenzó todo...

Crisis → Colapso  Punto 0
punto de partida

Acciones para Alma - Mente - Cuerpo

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Karent Monroy

PSICÓLOGA | COACH | MENTORA EN DESARROLLO HUMANO

Día 2 Reconstruyéndome

Fase 1

Hacer un alto...

Técnica del Reemplazo

Ejercicio de relajación 1 Entregar mis cargas

Karent Monroy

PSICÓLOGA | COACH | MENTORA EN DESARROLLO HUMANO

Día 2 Reconstruyéndome

Fase 1

Observar el escenario completo



Lo que no...

Karent Monroy

PSICÓLOGA | COACH | MENTORA EN DESARROLLO HUMANO

Fase 1

Lo que si y agradezco por ello:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Karent Monroy

PSICÓLOGA | COACH | MENTORA EN DESARROLLO HUMANO

Día 2 Reconstruyéndome

Fase 1

Reconocer... el origen de mis resultados

1. El dinero es
2. Tener mi propio negocio es
3. La abundancia es
4. Lo que más deseo en la vida es
5. El amor es
6. Mi vida es
7. Las relaciones de pareja son
8. Los negocios son
9. Tener dinero es
10. Emprender es
11. Mi pareja es
12. Yo soy
13. Ser exitosa es
14. Siento que merezco
15. Lograr mis metas es
16. Cuando me enamoro siento
17. Ser millonaria es
18. En una relación seria siento
19. Cuando alguien me halaga siento
20. Las personas con mucho dinero son
21. Lo que piensan las personas de mí me
22. Lo que menos deseo en la vida es

Karent Monroy

PSICÓLOGA | COACH | MENTORA EN DESARROLLO HUMANO

Día 3 Reconstruyéndome

Fase 2

Aceptar... sin resistencia fluir

Proceso de Duelo

negación

ira

negociación

depresión

aprendizaje
esperanza

aceptación

Karent Monroy

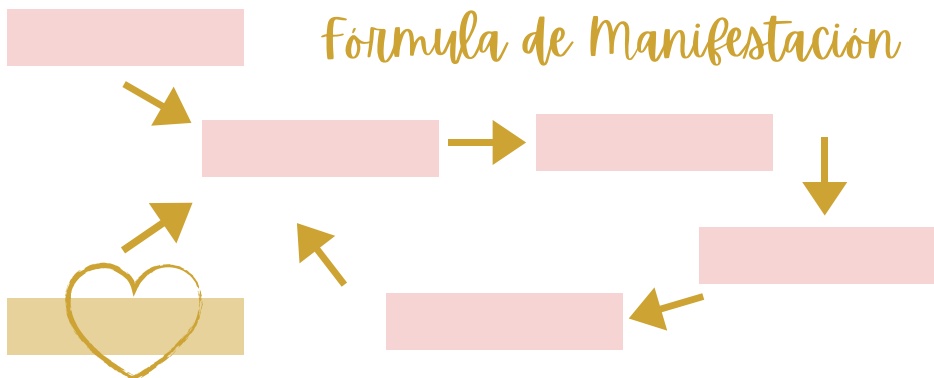
PSICÓLOGA | COACH | MENTORA EN DESARROLLO HUMANO

Día 3

Fase 2

Comprender... cómo creo mi realidad

Fórmula de Manifestación



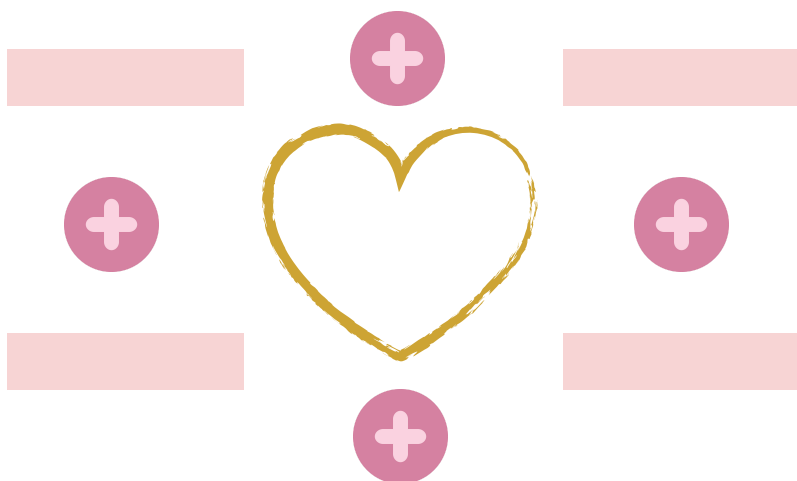
Karent Monroy

PSICÓLOGA | COACH | MENTORA EN DESARROLLO HUMANO

Día 3

Fase 2

mi mente, mi aliada



Método Afirmaciones - Noah St John

¿Por qué

lo que elijo crear
- positivo presente y
afirmativo-

?

Karent Monroy

PSICÓLOGA | COACH | MENTORA EN DESARROLLO HUMANO

Fase 2

Perdonar no es liberar al otro. es liberarme a mi. y hoy yo lo elijo...

Carta a:

[illegible]

Karent Monroy

PSICÓLOGA | COACH | MENTORA EN DESARROLLO HUMANO

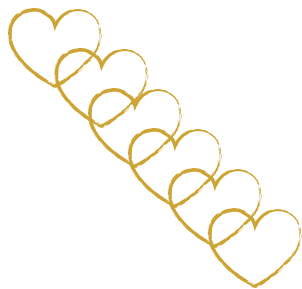
Día 4

Fase 3

Sanar... No eres tus heridas. eres el amor
que las sana.

Sanar para mi es:

A través de:



Karent Monroy

PSICÓLOGA | COACH | MENTORA EN DESARROLLO HUMANO

Día 4

Fase 3

Reconstruir



Lo que si quiero para mi

Karent Monroy

PSICÓLOGA | COACH | MENTORA EN DESARROLLO HUMANO

Día 4

Fase 3



*Doy dirección a mi
vida de nuevo.
Vivo con intención*

*Diseño experiencias
para cada área
de mi vida*

Karent Monroy

PSICÓLOGA | COACH | MENTORA EN DESARROLLO HUMANO

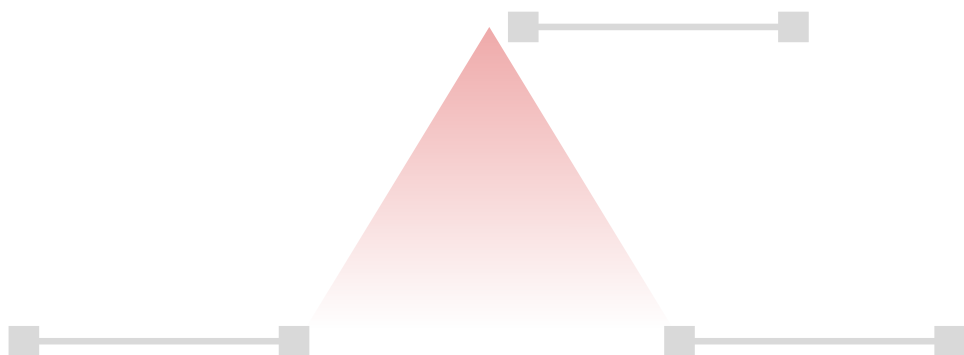
Día 4

Fase 3

Vivir desde mi esencia



La Triada



*Ejercicio de relajación 2 Me doy permiso

Karent Monroy

PSICÓLOGA | COACH | MENTORA EN DESARROLLO HUMANO

Día 5

Creando rutinas

*Hoy sé quien soy, me amo, me honro y me respeto.
Hoy sé que soy canal de abundancia y que mi esencia es el amor*



Contención, guía y avance



Programa de Mentoring

Reconstruyéndome

3 meses de acompañamiento
profundizando en cada fase

Karent Monroy

PSICÓLOGA | COACH | MENTORA EN DESARROLLO HUMANO