Liderazgo Mental

para Emprendedores y Empresarios

Arati Coach

Cuento el leñador

Arati Coach

Presentación participantes

Arati Coach

¿Quién soy?

¿Cuál es mi negocio?

¿Dónde está tu atención?

Arati Coach

¿Estás expectante a mis palabras?

¿Qué estás pensando?

La mente es una gran pensadora (unos autores hablan de cerca de 60.000 Sharon M.Koeig estudios más recientes hablan de 6.000 (Poppers)
Mente del mono

Liderazgo Mental

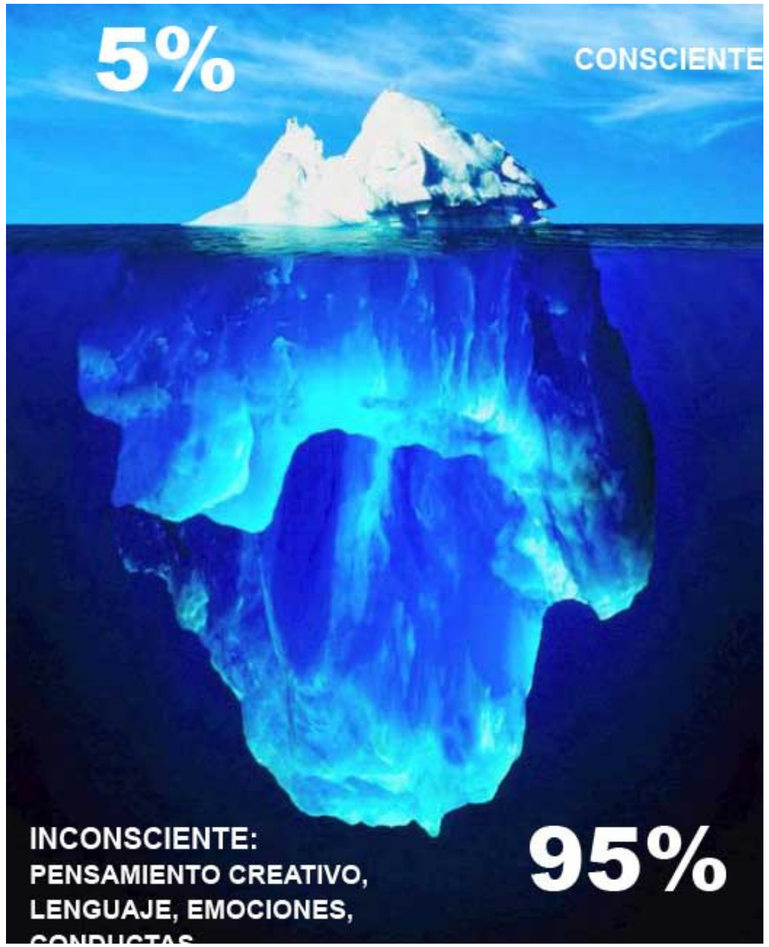
Observación consciente de mis pensamientos y emociones, cambio a voluntad de los mismos para dirigir mi mente a donde yo quiero facilitando la consecución de mis metas.

Ser responsables de lo que SI podemos controlar

Desde el amor y afecto a nosotros mismos

Arati Coach

Piloto automático-Consciente



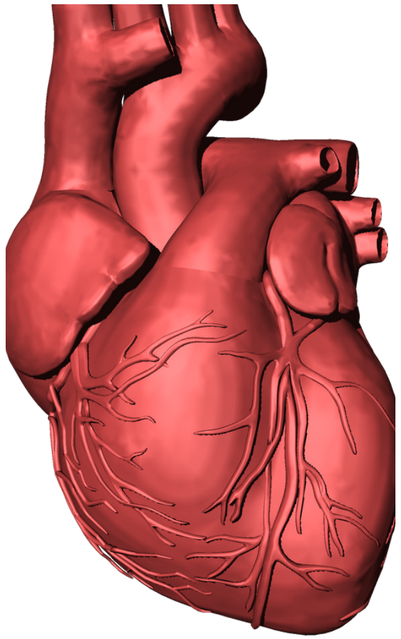
Arati Coach

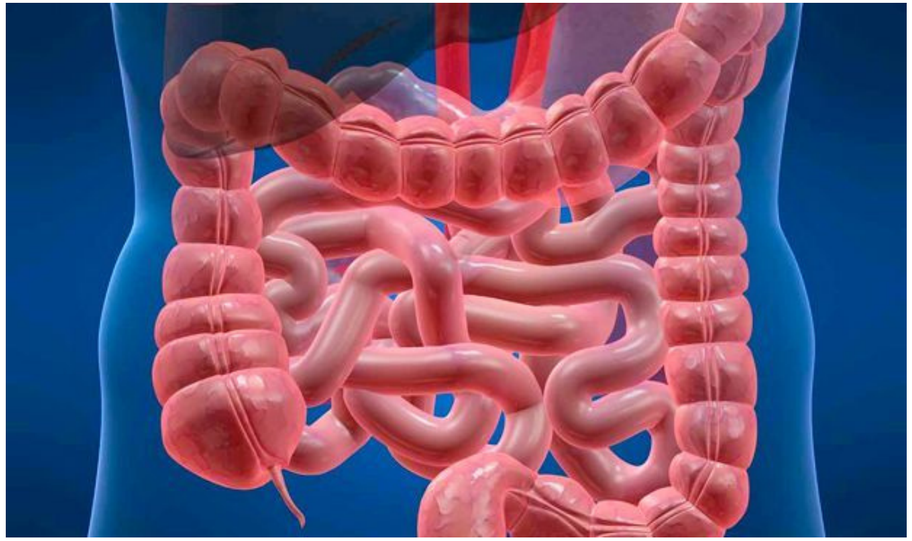
Hardware Mental

Ahorro de energía
Supervivencia
Evitar dolor
Búsqueda del placer
Neuroplasticidad

Arati Coach

Hardware
Mental





Arati Coach

Ejercicio, toma de consciencia

Arati Coach

No somos nuestros pensamientos ni emociones, somos el observador

Obstáculos internos y externos de nuestro liderazgo mental

Falta de autoconocimiento

1. No dedicarnos tiempo para acercarnos a lo que hay en mi inconsciente
2. Mis fortalezas
3. Cómo me hablo
4. Mi estado emocional
5. Mis creencias
6. Mis Valores

Arati Coach

Ejercicio

defino el para qué
Mis fortalezas

Arati Coach

Pensamientos Negativos

Pensamientos negativos del pasado, repetitivos y pesimistas

Sesgo de Negatividad

Necesidad reptiliana del control para garantizar la supervivencia.

El 97% de los pensamientos negativos que tenemos o catastrofistas simplemente no VAN a suceder.

Arati Coach

Creencias limitantes (vídeo)

Miedos

Síndrome del impostor

No autoreconocimiento
Autoexigencia
No estoy preparado
Perfeccionismo
Mis logros se han debido a qué tuve suerte, me ayudaron

Arati Coach

-Temor constante a que se descubra la supuesta “verdad” (es decir, la persona con síndrome del impostor cree que no merece estar donde está,

Arati Coach

Perfeccionismo

Culpabilidad

Excusas y quejas

Falta de foco mental

Lista para comprar en el supermercado

Efecto observador

¿Si somos el observador, dónde elijo poner el foco?

Arati Coach

CONTAMINANTES DE LA ATENCIÓN

01

EXTERNOS

02

INTERNOS

INTERNOS

Ruido mental

Procrastinar

Resistencia al Cambio

Mente Errante

No gestión emocional

Ego Falso

Enfoque Mental
Cantidad de atención sobre una experiencia en un tiempo determinado.

Estamos muy poco enfocados entre 3-8 segundos entre pensamientos

Tener en mente los objetivos, metas.

Arati Coach

El objeto brillante (SOS)

Arati Coach

- Saltar de un proyecto a otro sin finalizar
- Te cuesta identificar las fortalezas
- Abandono de una idea por no alcanzar rápidamente la meta

Arati Coach

"El futuro pertenece a los que creen en la belleza de sus sueños."

Eleanor Roosevelt

Aliados de tu liderazgo mental

Arati Coach

¿Qué podemos hacer?

LISTAS MÁGICAS DE AUTOCONOCIMIENTO (ENFOQUE POSITIVO)

1. COSAS QUE TIENES EN LA VIDA Y MÁS VALORAS
2. FORTALEZAS Y TALENTOS
3. ÉXITOS LOGRADOS
4. CREENCIAS PODEROSAS-DECRETOS

Arati Coach

RITUAL MATUTINO

MEDITACIÓN
LISTA DE MOTIVACIÓN
AFIRMACIONES
VISUALIZAR
PLANIFICAR LAS TAREAS DEL DIA
MOVIMIENTO

Arati Coach

SIMPLIFICA

DELEGA

MEJOR HECHO QUE PERFECTO

PACIENCIA

¿Qué nuevas creencias vas a incorporar?

Arati Coach

FELICITATE Y CELEBRA TUS LOGROS

DISCIPLINA Y HÁBITOS AMOROSOS

DISFRUTA DE LO QUE ESTÁS HACIENDO EN ESE MOMENTO

Arati Coach

MI NIVEL DE ENERGÍA

Arati Coach

EVITA COMPARARTE
INSPÍRATE

RODEATE DE PERSONAS QUE TE APORTEN Y APOYEN

ENTRENA TU RESILIENCIA

SÉ COMPASIV@ CONTIGO MISMO

Arati Coach

RITUAL NOCTURNO

Sacar fuera preocupaciones

Felicitarnos por los éxitos

Vernos como que ya conseguimos nuestra meta

Lectura distendida

Arati Coach

EJERCICIO DE CIERRE

Pablo Vazquez Kunt : En mi mente decido yo. Así que los pensamientos que tenga serán positivos, constructivos, y felices.

Arati Coach

¿Preguntas?

¿Qué te llevas de este taller?

Thank you!

Arati Coach

www.arati.coach
651370096
Instagram: araticoach

Marta Ruiz-Bravo González

Mentora de Confianza y Resiliencia
Master PNL
Coach
Experta Liderazgo Mental
Alto Rendimiento Mental

Arati Coach

www.arati.coach
651370096
Instagram: araticoach

Marta Ruiz-Bravo

Mentora de Confianza y Resiliencia
Master PNL
Coach
Experta Liderazgo Mental
Alto Rendimiento Mental

Arati Coach