

# CREO EN MÍ

UN CAMINO QUE TE LLEVARÁ A ENCONTRAR TU LUGAR  
EN EL MUNDO.

CON ROSA BAOS

[WWW.RECREARTENESPIRAL.COM](http://WWW.RECREARTENESPIRAL.COM)

[@RECREARTENESPIRAL](https://www.instagram.com/RECREARTENESPIRAL)

[RECREARTENESPIRAL@GMAIL.COM](mailto:RECREARTENESPIRAL@GMAIL.COM)





El propósito de este ciclo de encuentros es acompañarte en el camino de vuelta a tu valor interno inmutable y necesario en este mundo. Te compartiré herramientas para entender, aceptar y cambiar lo que es tu responsabilidad y por tanto, depende de ti. Crearemos una forma diferente de Ser y vivir.

Bienvenido/a a esta nueva manera de formar parte de este mundo.

# Sesiones

1. Quién soy. Dejando atrás quién fuimos.

2. La atención como súper poder.

3. Me acepto y me amo completamente.

4. La magia de la creación.

5. La fusión y los límites en equilibrio.

6. El gozo de vivir y abrirme al mundo.



**1. Quién soy. Dejando atrás quién fuimos**

# Cuestiones a revisar

- ▶ ¿Quién creo que soy?
- ▶ ¿Quién me dicen que soy?
- ▶ ¿Quién quiero ser?
- ▶ Analizo mis creencias.
- ▶ Descubro lo que me limita.
- ▶ Elijo...





## 2. La atención como súper poder

# Herramientas que practicar



Entrenar la  
concentración mediante  
el juego y la repetición



Meditación activa y no  
activa



Observar al observador



Escoger mi objetivo



**3. Me acepto y me amo completamente**



# Hábitos a modificar

- ▶ Cómo te hablas.
- ▶ Qué piensas y sientes sobre ti
- ▶ Roles que disminuyen tu valor interno
- ▶ Bucles mentales y emocionales



## 4. La magia de la creación

# Un mundo nuevo de posibilidades infinitas



El poder de la  
intención



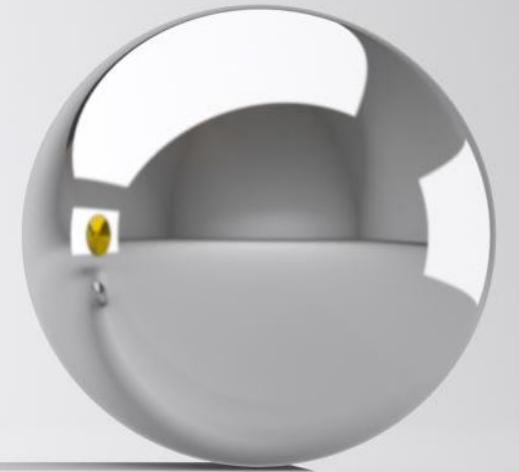
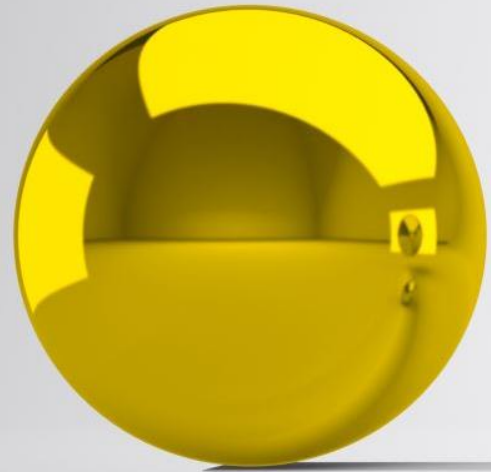
Conectar con la  
intuición



Conectar con  
todo lo que nos  
rodea



Fortalecer la  
confianza en mí,  
los demás y la vida



## 5. La fusión y los límites en equilibrio

# Redefine

- ▶ Cuáles son tus límites, establecerlos
- ▶ Cuáles son tus valores, practicarlos
- ▶ Reconocimiento interno-externo
- ▶ Necesidad de pertenecer, respetándome





**6. El gozo de vivir y abrirme al mundo**

# Sentir el regalo de estar vivos



EL JUEGO DE LA  
VIDA



MI LUGAR EN EL  
MUNDO



LOS PLACERES DE  
LOS SENTIDOS



SOY UN REGALO  
PARA EL MUNDO



Gracias por  
creer y crear  
un mundo  
nuevo juntos

