

RENACE

Guía práctica de regalo – Programa VIP de Coaching Emocional

🌟 1. Bienvenida

Hola, soy Gina 🌸

Quiero felicitarte por estar aquí. Llegar hasta este punto significa que algo en ti desea un cambio profundo.

El programa R.E.N.A.C.E. fue creado para personas que están listas para dejar atrás lo que pesa, reprogramar su mente y avanzar con plenitud.

Esta guía es un adelanto de lo que puedes experimentar: claridad, herramientas y pasos iniciales para comenzar tu proceso de transformación.

🌱 2. ¿Qué significa renacer?

Renacer no es olvidar tu historia, sino resignificarla para usarla como trampolín hacia una nueva versión de ti.

Significa volver a conectar con tu fuerza interior, redescubrir tus recursos y permitirte crear un camino distinto.

RENACE



3. Ejercicio Premium: La Rueda de Vida

Este ejercicio te ayudará a identificar en qué áreas necesitas equilibrar tu energía.

1. Dibuja un círculo y divídelo en 8 secciones: salud, familia, pareja, trabajo, finanzas, amistades, crecimiento personal, espiritualidad.

2. Puntúa del 1 al 10 tu nivel de satisfacción actual en cada área.

3. Une los puntos y observa tu 'rueda'.

👉 ¿Es equilibrada o hay áreas que se sienten 'pinchadas'?

Reflexión: ¿Cuál es el área que más necesita atención hoy?



4. Técnica breve de PNL: Cambia la perspectiva

RENACE

1. Piensa en una situación reciente que te genere incomodidad.

2. Escríbela en una frase corta.

3. Ahora responde:

- ¿Qué otra interpretación podría tener esta situación?

- ¿Qué aprendizaje puedo sacar de ella?

- ¿Cómo cambiaría si la miro desde mi versión más fuerte y valiente?

Este ejercicio simple entrena a tu mente a flexibilizarse y ver nuevas posibilidades.

 **5. Mini journaling: Mi nueva versión**
Responde estas 3 preguntas:

- ¿Qué ya no deseo cargar más en mi vida?

- ¿Qué sí quiero comenzar a sembrar en mí?

- Si renaciera hoy, ¿qué sería diferente en mis pensamientos y acciones?



6. Checklist para sostener tu renacer

- [] Reconozco al menos una creencia limitante que quiero transformar.
- [] Me hablo con amabilidad cada día.
- [] Me permito celebrar mis pequeños logros.
- [] Doy pasos alineados a la persona que quiero ser.



7. Tu siguiente paso

Este es solo un pequeño vistazo de lo que experimentarás en R.E.N.A.C.E.

En este programa VIP trabajarás en profundidad para:

- Reprogramar tu mente y tus emociones.
- Sanar la relación contigo mismo/a.
- Diseñar la vida que realmente deseas.
- Dar el salto hacia tu mejor versión, con acompañamiento cercano.



8. Mensaje final

"Renacer es un acto de valentía. Y hoy ya has dado el primer paso: abrirte a la posibilidad de una vida distinta."