



EL PODER

de cómo nos hablamos

ENERGÍA NUTRICIÓN Y MENTE

M A R I S A R U B I O

Contenido

Introducción	3
Capítulo 1 AMIGA o “amiga” ¿A cual escuchas más?	5
Capítulo 2 ¿Qué amiga quieres ser?	9

El dialogo interno que cada uno tenemos con nosotr@s mism@s tiene tanto poder y fuerza que trabaja sobre nuestro inconsciente, haciendo y consiguiendo que nuestra actitud juegue a nuestro favor o en nuestra contra y con ello la forma de actuar y en consecuencia nuestra aptitud será una u otra.



El modo en el que nos hablamos influye en nosotr@s de manera positiva o negativa, con relación a como lo hagamos.

Te ha pasado alguna vez que quieres hacer o comenzar algo y dentro de tu cabecita escuchas una voz que dice:



- *Para que lo vas hacer, no lo intentes, te va a salir mal.*
- *No lo vas a conseguir.*
- *Es muy difícil.*
- *Es complicado.*
- *Ni te atrevas a intentarlo, tu no vales para ello.*

Estas u otras frases parecidas o peores pasan por tu cabecita.

Tus miedos e inseguridades o creencias aprendidas despiertan esta voz interna que te frena incluso bloquea para auto justificar el no hacer y quedarte donde estas.

Capítulo 1

AMIGA o “amiga” ¿A cual escuchas más?

Imaginemos una “amiga” con la que estas siempre y pongo la palabra amiga entre comillas, ahora entenderemos por qué.

Esta “amiga” con la que pasas mucho tiempo te está diciendo siempre:

- *No vales.*
- *Es muy complicado no lo vas a hacer bien.*
- *Tu no sirves para eso.*
- *Te va a salir mal.*



- *No lo intentes porque sabes que no lo vas a conseguir.*
- *Ya lo has intentado y has fracasado, para que lo vas a volver a intentar.*
- *Donde vas, eso no es para ti.*

Y seguro que se te ocurren algunas pildoritas más que te dice tu “amiga”.

¿Menuda amiga verdad?

Lo peor es que llegas a creerla.

Y cuando te lo crees actúas en consecuencia, tu aptitud comienza a ser de derrota ante lo que quieres conseguir, antes de haberlo ni siquiera intentado.



Ahora yo te pregunto.

¿Qué pasaría si la AMIGA te anima a hacerlo?

Y como ves esta vez
AMIGA lo pongo con
mayúsculas.



Esta AMIGA te dice:

- *Inténtalo porque tú puedes conseguirlo.*
- *Puedes lograrlo.*
- *Cree en ti porque eres increíble.*
- *Si, tú puedes.*
- *Tienes la capacidad suficiente para triunfar.*
- *Se que lo vas a conseguir.*
- *Tú vales mucho y lo vas a lograr.*



Esta AMIGA te empuja, te anima a hacerlo, te está dando fuerza, seguridad y confianza.

Está haciendo que creas en ti, te esta haciendo ver que hacerlo es la forma de conseguirlo. Te sientes apoyada y eso te hace más fuerte.



AMIGA



"Amiga"

Capítulo 2

¿Qué amiga quieres ser?

Ahora ves que gran diferencia hay entre la “amiga” entre comillas y la AMIGA con mayúsculas.

Esa voz interna que tenemos es la amiga que nos esta hablando para apoyarnos y ayudarnos a triunfar o para no dejarnos avanzar.

¿Qué amiga prefieres que te hable?



El dialogo interno que generemos va a hacer que puedas o no puedas conseguir el propósito que te marques.

Cada **idea, pensamiento, palabra, aseveración, auto instrucción**, todo esto tiene en nosotros un impacto enorme, tanto positivo como negativo.

Dependiendo de hacia qué lado lo enfoques, te dará fuerzas y seguridad para hacer o por el contrario hará que ni lo intentes.



Y ahora tu estarás pensando, sí, pero no es tan fácil controlar esa vocecita.

No, yo no he dicho que sea fácil, pero si te puedo decir que se puede hacer, solo hay que empezar y tú ya has empezado, te acabas de hacer consciente de cómo te habla esa voz interior, y es el momento de hacer que esa vocecilla sea tu AMIGA con mayúsculas.

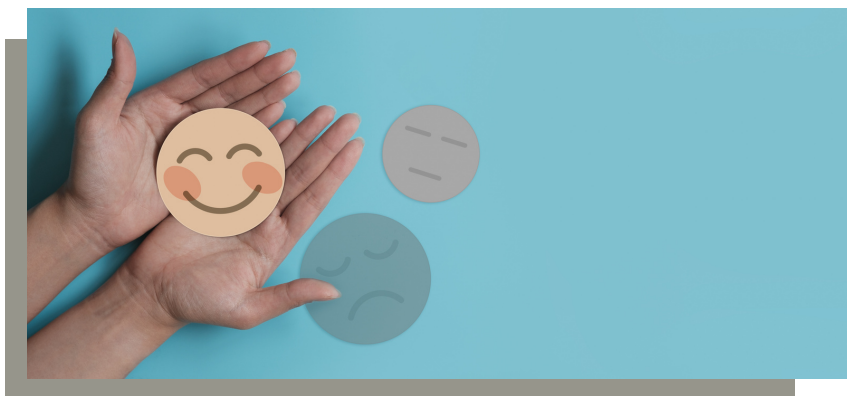
Como te comenté al principio tu voz interior esta trabajando sobre tu inconsciente y lo esta haciendo sin que te percatas, por ello no es lo mismo que te hable tu “amiga” a que te hable tu AMIGA.

Ahora que conoces como tu voz interior puede subir o bajar tu estado de animo, tu determinación, tu confianza, es el momento de comenzar y dejar que sea tu

AMIGA con mayúsculas la que más te hable, y



cuando se ponga a gritar en tu cabecita esa "amiga" entre comillas, no te centres en ella, recuerda que quien te habla es esa "amiga" que no te deja ser quien tu realmente eres, cállala y escucha a tu AMIGA que es la que te ayuda a sacar todo tu potencial.



Tú eliges quien quieres que te hable.



Derechos: Este es un informe GRATUITO, pero no es de libre distribución. Únicamente puede ser distribuido desde el sitio web energianutricionymente.com o a través de Marisa Rubio @energianutricionymente.

Ninguna parte de este informe puede ser reproducida o transmitida en ningún tipo de formato electrónico, mecánico o impreso, incluyendo fotocopias, grabaciones o cualquier soporte de información sin la expresa autorización por escrito de la autora.

Todos los derechos reservados por:



www.energianutricionymente.com



Marisa Rubio



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