

CAMINO AL



AMOR PROPIO

FERNANDA DOMÍNGUEZ  
*image consultant*

# ¡BIENVENIDA!



ME EMOCIONA MUCHO QUE HAYAS TOMADO LA DECISIÓN DE DARTE EL TIEMPO PARA TRABAJAR EN TI.

ESTE PROCESO VA A SER INCREIBLE Y ESTOY SEGURA QUE AL TERMINAR ESTAS DOS SEMANAS VAS A TENER CLARO A DONDE QUIERES LLEGAR Y TU IMAGEN VA A SER TU ALIADA.

¡GRACIAS POR ESTAR AQUI!  
CON CARIÑO, FER.

FERNANDA DOMÍNGUEZ  
*image consultant*

# CONÓCETE

---



## 1. AUTOCONOCIMIENTO

---

LA VIDA VA MUY RÁPIDO Y AVECES NO NOS DETENEMOS A HACERNOS PREGUNTAS QUE NOS VAN A AYUDAR EN TODOS LOS ASPECTOS DE NUESTRAS VIDAS. TODO VA CAMBIANDO TAN RAPIDO QUE SI NO NOS DETENEMOS, NOS PERDEMOS. ES POR ESTO QUE QUIERO QUE EMPECEMOS ESTE PROCESO CON ALGUNAS PREGUNTAS.

---



"LA CALIDAD DE PREGUNTAS QUE NOS HACEMOS, VA EN RELACIÓN CON LA CALIDAD DE VIDA QUE TENEMOS."

# CONÓCETE

## EMPECEMOS CON ESTO...

1. ¿CÓMO TE VES EN 5 AÑOS?

---

---

2. ¿QUÉ TE GUSTARÍA LOGRAR?

---

---

3. ¿CUÁLES SON LAS COSAS O ACTIVIDADES QUE TE PONEN FELIZ?

---

---

4. ¿CUÁL ES TU TRABAJO IDEAL?

---

---

5. DESCRIBE UN DIA IDEAL PARA TI.

---

---



SI NO TIENES UN PLAN,  
LA VIDA TE VA A LLEVAR  
A DONDE QUIERA.

# CONÓCETE

---

6. ¿QUÉ TE GUSTARÍA PROYECTAR? ¿CÓMO TE GUSTARIA QUE TE VIERA LA GENTE?

---

---

7. ¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE GUSTA DE TU FISICO?

---

---

8. ¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE GUSTA DE TU FORMA DE SER?

---

---

9. ¿QUÉ TE GUSTARÍA DISIMULAR O CAMBIAR DE TU FÍSICO?

---

---

10. ¿QUÉ CALIFICACIÓN TE PONES EL DIA QUE LE ECHAS GANAS A TU ARREGLO?  
¿CÓMO TE SIENTES ESOS DIAS?

---

---

11. ¿QUÉ CALIFICACIÓN TE PONES EL DÍA QUE NO LE ECHAS GANAS A TU ARREGLO?  
¿CÓMO TE SIENTES ESOS DIAS?

---

---

12. ¿TE HAS COMPARADO CON ALGUIEN? ¿QUÉ ES LO QUE MÁS COMPARAS?

---

---

8. ¿QUÉ TE GUSTARIA LOGRAR A LO LARGO DE ESTE TALLER?

---

---

# DESCUBRE TU ESENCIA

## 2. ESENCIA

AUNQUE SE ESCUCHE MUY REPETIDO Y CLICHÉ, TODAS SOMOS ÚNICAS, NO EXISTE ALGUIEN COMO NOSOTRAS.

¿POR QUÉ TE DIGO ESTO? POR QUE AUNQUE ESTÉS EN UNA OFICINA CON PURAS MUJERES QUE SE DEDICAN A LO MISMO QUE TÚ O UN GRUPO DE AMIGAS EN LA QUE TODAS SON SOLTERAS O MAMAS, CADA UNA DE NOSOTRAS TIENE DISTINTOS OBJETIVOS Y MOTIVACIONES.

LO QUE YO QUIERO LOGRAR NO TIENE NADA QUE VER CON LO QUE OTRA ASESORA QUIERE LOGRAR. O LO QUE A MI ME DA SATISFACCIÓN Y ME HACE FELIZ NO TIENE NADA QUE VER CON LO QUE A OTRA MAMÁ LA HACE FELIZ.

¡QUE PAZ ME DA SABER ESTO! ¿A TI TAMBIEN?

ESTO QUIERE DECIR QUE NO HAY NADA ESCRITO Y QUE SIEMPRE PODEMOS PONER NUESTRAS REGLAS Y NO VOLVERNOS A COMPARAR CON NADIE.

ESTABLECER CÓMO QUEREMOS QUE SEA NUESTRA VIDA, PONER OBJETIVOS Y PREOCUPARNOS SOLO POR LOGRAR LA VIDA DE NUESTROS SUEÑOS



# DESCUBRE TU ESENCIA

---



## ¿CÓMO DESCUBRO MI ESENCIA?

---

1. CONTESTANDO TODAS LAS PREGUNTAS QUE VIMOS EN LA PRIMERA PARTE DE ESTE EBOOK, ESTOY SEGURA QUE LOGRASTE ACLARAR UN POCO MÁS TU CAMINO Y LO QUE TE HACE FELIZ, AQUI EMPIEZA EL CAMINO HACIA DESCUBRIR TU ESENCIA.
2. AL CONOCER TU ESTILO, VAS A ENTENDER LA RAZON DE TUS GUSTOS, PERSONALIDAD Y OBJETIVOS. ¡SI! LA FORMA EN LA QUE TE VISTES ES UNA REPRESENTACION DE TODO LO QUE ESTÁ ADENTRO DE TI.
3. TENER OBJETIVOS CLAROS TE DA LA OPORTUNIDAD DE CAMINAR EN LA LINEA DE TU ESENCIA Y CADA DIA IR CREANDO LA VIDA QUE AMAS.
4. ANALIZAR TODAS ESAS ACTIVIDADES YA SEAN GRANDES O CHICAS QUE TE HACEN FELIZ.

TE ASEGURO QUE SI HACES TODO ESTOS PASOS, VAS A PODER ABRAZAR Y DISFRUTAR TU ESENCIA.

# HERRAMIENTAS

## 3 HERRAMIENTAS QUE PUEDEN AYUDARTE EN EL CAMINO

### 1. TEN CLAROS TUS OBJETIVOS

ESTO INCLUY OBJETIVOS LABORALES, DE FAMILIA, AMIGOS, PAREJA Y PERSONALES. SI NO SE A DONDE QUIERO LLEGAR, LA VIDA ME VA A LLEVAR POR DONDE QUIERA.



### 2. HAZ UNA RUTINA DE FELICIDAD

¿CÓMO EMPIEZAS TU DIA? ¿QUÉ HACES POR TI EN EL DIA A DIA? ¿QUÉ HACES PARA LOGRAR TUS METAS? ¿QUÉ HACES PARA MANTENERTE FELIZ Y SANA?



### 3. AGRADECE

SI NO ERES FELIZ CON LO QUE TIENES AHORA, NO VAS A SER FELIZ CON LO QUE LLEGUE. CADA DIA OBSERVA TODAS ESAS COSAS QUE SI TIENES Y AGRADECELAS.





## Los 5 secretos



# SI LO PUEDES IMAGINAR, LO PUEDES CREAR

TODO EMPIEZA EN LA MENTE, TÚ ERES CAPAZ DE IMAGINAR Y TRAZAR EL CAMINO HACIA ESA VIDA QUE TANTO SUEÑAS.

CUIDA TUS PENSAMIENTOS, OBSERVA QUÉ HACES CON TU TIEMPO Y PROCURA QUE TODO LO QUE HAGAS ESTÉ ALINEADO CON TU OBJETIVO DE VIDA.

¿NO TE GUSTA ALGO? CAMBIALO HOY. NO EL LUNES, NO EL PROXIMO MES, NO EN AÑO NUEVO, EMPIEZA A CAMBIARLO HOY MISMO.

HAZ LAS PACES CON LO QUE NO PUEDES CAMBIAR YA SEA DE TU FISICO O UNA SITUACION QUE ESTE VIVIENDO. Y DIRIGE LA ATENCIÓN A ESO QUE SI TE GUSTA, ESTO SOLO VA A CREAR MÁS DE LO MISMO.

¡DISFRUTA TU PROCESO!

CON CARÍÑO, FER