



# BIENVENIDO

PROCESO DE COACHING PERSONALIZADO CON PNL

## “Construyendo Nuevas Experiencias en tu Vida”



CCMind  
César Cerna  
Coach con PNL

## ¿DE QUE SE TRATA?

### Sesión #1

Introspección en el tiempo

### Sesión #2

Perdón para Trascender

### Sesión #3

Rescatar al Niño Interior

### Sesión #4

BONO

1. Liberando la Deuda Emocional
2. Juego de la Nasa – ABC
3. Formato de Respiración 5x5
4. Metáforas para el Éxito

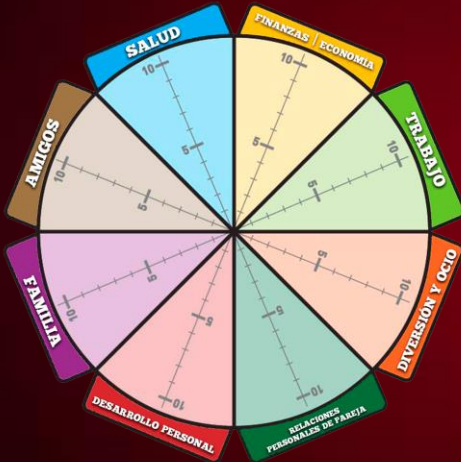


EL PRIMER PASO PARA TRASCENDER ES TOMAR  
CONSCIENCIA



# RUEDA DE LA VIDA

QUIERO CABIAR MI VIDA, PERO NO SÉ POR DÓNDE EMPEZAR



La Rueda de la Vida nos Ayuda a tomar **consciencia** de cómo estamos en cada una de las áreas de nuestra vida escaneando una por una, y desde allí partimos con el proceso de transformación usando la PNL.

## Paso esencial

## ¿QUÉ ES LA PNL?



Es un conjunto de poderosas técnicas diseñadas con fines de hacer cambios rápidos muy poderosos y duraderos en la vida de las personas.

# INTROSPECCIÓN EN EL TIEMPO

## SESIÓN #1



Hay muchas situaciones que vivimos en el pasado y que quedaron marcadas como experiencias negativas y de estas puedes que te acuerdes o no, ahora en el presente tú vives según esas programaciones mentales.

Tomando Consciencia de su existencia vamos a explorar en el pasado con la técnica de la PNL(Línea de la Vida) y descubriendo el momento donde ocurrió la situación reprogramamos con recursos positivos.

### Existen 2 variables

- 1.- Cuando recordamos y aun no lo superamos.
- 2.- No sabemos cuando ocurrió pero está en nuestra mente inconsciente.

# EL PERDÓN PARA TRASCENDER

## SESIÓN #2



No se trata de ir en busca de la persona quien hizo daño para poder perdonarla y ser **LIBRE**, la técnica de la PNL(Otorgando el Perdón) nos ayuda a liberarnos de la ira, el enojo y los **RESENTIMIENTOS** guardados en tu Corazón por años y ahora actúan en nuestro ser haciéndote mucho daño sin que nos demos cuenta.

# RESCATANDO AL NIÑO(A) INTERIOR

## SESIÓN #3

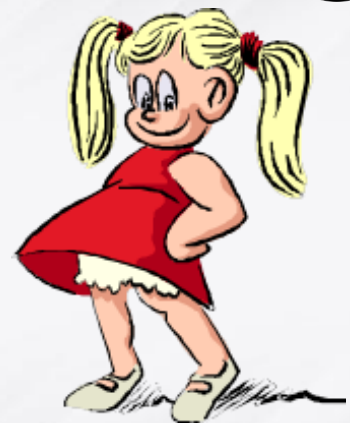


Permitir que las Heridas Emocionales de nuestra Infancia sigan sin sanar en nuestro Interior es Castigarnos a nosotros mismos de Adulto.  
Con la Técnica de la PNL (Carta al Niño Interior) iremos a Sanar esas heridas que tanto nos hacen daño.

## LAS 5 HERIDAS BÁSICAS DE INFANCIA



1. NIÑO INTERIOR ABANDONADO
2. NIÑO INTERIOR RECHAZADO
3. NIÑO INTERIOR HUMILLADO
4. NIÑO INTERIOR TRAICIONADO
5. NIÑO INTERIOR ABUZADO



Hay que reencontrarnos con esa parte valiosa de nosotros mismos.



# LIBERANDO LA DEUDA EMOCIONAL

## SESIÓN #4 – Bono 1



Cuando Alguien te hizo daño, tu mente asume como una deuda que en algún momento te van a pagar y se queda en modo de espera, es Importante liberar cada uno de esas deudas para fluir en todas las áreas de nuestras vidas.

# EL JUEGO DE LA NASA - ABC

## SESIÓN #4 – Bono 2



Ejercicio de Abecedario Mágico que nos ayuda a equilibrar nuestros ambos hemisferios cerebrales logrando la plasticidad neuronal con múltiples beneficios en nuestras vidas.



## BONOS ADICIONALES



- 1.- Formato de Metáforas para el Éxito
- 2.- Formato de Respiración 5x5



# LA HORA ES AHORA

PARA CONSTRUIR NUEVAS EXPERIENCIAS EN TU VIDA