

## Llevar a la práctica el 2º Paso: Tomar la decisión para transformar tus relaciones y hacer un plan

### Tomar la decisión de transformar tus relaciones tóxicas

Repasa la lista que hiciste en el paso nº 1, los nombres de las personas y los acontecimientos que viviste con ellas y después de haber leído esas listas que hiciste en el paso nº 1 pregúntate lo siguiente

- ¿Cuáles son los perjuicios que estoy teniendo en mi vida debido a que tengo estas relaciones sin sanar?
- ¿Cómo me está afectando en mi vida actual la toxicidad interior que tengo debido a estas experiencias vividas?
- ¿De qué manera estas relaciones sin sanar están siendo un perjuicio en mi vida actual?
- ¿Cómo seguirá siendo un perjuicio dentro de un año?
- ¿Cómo seguirá siendo un perjuicio dentro de 5 años...?
- ¿Cuáles son los daños colaterales que estoy teniendo y seguiré teniendo si no sano estas relaciones?
- ¿Cómo será mi vida dentro de 10 años si yo no presto atención a las heridas emocionales que tengo?

Escribe 15 prejuicios que tiene ahora en tu vida por tener una relación tóxica con esas personas escritas en tu lista.	Escribe 15 prejuicios que tendrás en tu vida en un futuro si no decides transformar tus relaciones tóxicas.
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.
11.	11.
12.	12.
13.	13.
14.	14.
15.	15.

## Cómo hacer un plan en 4 sencillas etapas transformar tus relaciones tóxicas:

**Etapas 1:** Imagina cómo sería tu vida después de haber sanado tus relaciones. Para ayudarte responde a estas preguntas (Pág. 76 del libro):

- ¿Qué cosas harías diferente en tu vida?
- ¿Cómo te sentirías?
- ¿Qué sería diferente en tu día a día?
- ¿Cómo cambiaría tu realidad?
- ¿En qué áreas de tu vida notarías mejoría?
- ¿Cómo afectaría positivamente por ejemplo a tu familia?
- ¿Cómo te afectaría positivamente en tu área profesional, en tu trabajo?
- ¿Cómo afectaría positivamente en tus relaciones sociales o en la forma en la que te relacionas socialmente?
- ¿Y cómo le afectaría positivamente a tu área mental, a la imagen que tienes de ti mismo, a tu confianza personal, a tu estima, merecimiento?
- ¿cómo sería un beneficio en tu área física, en tu salud física y emocional?

Escribe 15 beneficios que conseguirás en tu vida si ahora mismo transformases todas las relaciones tóxicas escritas en tu lista.	Escribe 15 beneficios o logros que conseguirás de tener los beneficios que has escrito en la columna de la izquierda.
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.
11.	11.
12.	12.
13.	13.
14.	14.
15.	15.

## Etapa 2: Responde a las preguntas y sigue los pasos... (pag.79 del libro)

1. ¿Cuánto tiempo te parece a ti razonable que tendría que pasar entre hoy y el momento futuro en el que quieres alcanzar ese bienestar?

**Ejemplo: 1 ½ años**

2. Convierte el tiempo en meses:

**Ejemplo: 1 ½ años = 18 meses**

3. Divide el número de meses entre las personas que te salieron en el paso nº 1. El tiempo que obtendrás será es el tiempo que vas a emplear en sanar cada una de las relaciones.

**Ejemplo: 18 meses : 9 personas = 2 meses por persona**

## Etapa 3: Ahora, con los números delante, respóndete

- ¿Te parece un tiempo razonable? SÍ - NO
- ¿Te parece un tiempo excesivo? SÍ - NO
- ¿Te parece poco tiempo para cada relación? SÍ – NO

Según respondas, podrás...

1. Hacer cambios en tu plan o...
2. Ponerte a la acción inmediatamente.

Si apruebas tu plan el paso siguiente es

**¡¡¡Llevarlo a la práctica!!!**

Mi opinión profesional acerca de si dos meses me parece poco o mucho tiempo para sanar una relación, te diré desde ya que es...

**¡¡¡Demasiado tiempo!!!**

Una relación tóxica se puede sanar...

...en muchísimo,

...muchísimo

...muchísimo

...muchisísimo menos tiempo que dos meses.

Eso es lo que experimentan las personas que asisten a mi taller de Coaching Cuántico ¡en vivo!

**Te sugiero que escuches los Testimonios de los participantes...**

