



# TUS HERRAMIENTAS MENTALES *Workbook*

Un Workbook diseñado para ayudarte a ganar  
consciencia corporal de tus emociones.



# TABLA DE CONTENIDO

01

## Tus herramientas mentales

El conocimiento sobre tu cuerpo.

02

## Conocimiento

Teoría básica de bioquímica sobre el cuerpo humano vs Tus herramientas mentales.

03

## Reflexión

Tus herramientas mentales a través de los años

04

## Arte para ayudarte

Arte para ayudarte percibir esas teorías de las emociones con tu cuerpo.

05

## La Práctica N. 3

Haz estos ejercicios y entenderás mejor tus actuales herramientas mentales.

01

# TUS HERRAMIENTAS MENTALES

Se utilizan con el fin de crear estrategias para dominar muchas funciones mentales.

Existen cantidad de herramientas mentales para solucionar problemas según el objetivo o meta personal.

## Una excelente herramienta mental

**En este Programa Ama y libérate, promovemos el conocimiento científico sobre tu cuerpo, para que lo utilices como tu principal herramienta que te ayuda a enriquecer tu experiencia de vida.**

”El Conocimiento”

Facilita la adquisición de otras herramientas mentales.

# TUS HERRAMIENTAS MENTALES



*Tangibles*

Con una consciencia física "TU CUERPO"

Creando Tus soluciones medibles y escalables, a partir de  
la fisiología y química de las emociones

*"Intangibles"*

Con una consciencia intangible "TU MENTE"



Creando tus soluciones a partir algo o alguien externo  
intangible que te ayuda a solucionar tus problemas  
emocionales.



# CONOCIMIENTOS BÁSICOS SOBRE TU CUERPO

*Tu herramienta*

## **CUANDO TE PERCIBES CON UN CUERPO COMO PARTE DE TU CONSCIENCIA**

La dopamina, serotonina, oxitocina y endorfinas son sustancias químicas que produzco en mi organismo a partir de un estímulo externo que me producen esas sensaciones de bienestar.

Crear herramientas mentales a partir de esta información, ayudando a mi cuerpo a sentirse mejor y por consiguiente a mi bienestar mental.

## **CUANDO TE PERCIBES COMO UNA CONSCIENCIA CON UN CUERPO**

Con los estímulos externos que me producen satisfacción. En la percepción de mi mismo, estoy ayudando a esa parte intangible de mí, que me hace sentir en paz.

Lo que realmente estoy satisfaciendo son las necesidades de mi cuerpo, lleno de esos químicos que producen placer y felicidad.

Sin poderlo comprender, creo herramientas místicas para solucionar mis conflictos emocionales.

## Ejemplo de una actividad cotidiana

**CUANDO TE  
PERCIBES CON  
UN CUERPO  
COMO PARTE  
DE TU  
CONSCIENCIA**



Bailar produce júbilo, alegría, confianza, equilibrio y felicidad.

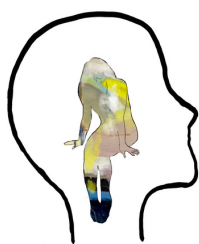
La dopamina, serotonina, oxitocina y endorfinas son sustancias químicas que produzco en mi organismo a partir del movimiento de mi cuerpo.

**CUANDO TE  
PERCIBES  
COMO UNA  
CONSCIENCIA  
CON UN  
CUERPO**



Hacer rituales con movimientos de mi cuerpo y relacionar las sensaciones de mi cuerpo con una creencia. Justificar y fijar estas actividades a esas creencias y tener más convicción para continuar haciendo lo mismo, porque siempre he tenido buenos resultados.

# TUS HERRAMIENTAS MENTALES



## Tangibles

Con una consciencia física "TU CUERPO"

Lo que realmente estás satisfaciendo con el baile o los rituales son las necesidades de tu cuerpo, que aumentó sus químicos que producen placer y bienestar.

## "Intangibles"

Con una consciencia intangible "TU MENTE"



Al tener una consciencia no física o en otras palabras sin tener en cuenta tu cuerpo, te llevaba a tener la creencia de que algo externo te hace sentir bien, lo que realmente estás satisfaciendo con el baile o los rituales son las necesidades de su cuerpo.

# 03

## REFLEXIÓN SOBRE NUESTRAS HERRAMIENTAS MENTALES

### En la antigüedad

Imagina las tribus en diferentes épocas de la humanidad y en diferentes territorios del planeta crearon sus herramientas mentales intuitivamente para sobrevivir emocionalmente.

Antes creábamos herramientas físicas con los objetos que estaban acorde su entorno y desarrollo, también creábamos herramientas mentales acorde al poco conocimiento sobre nuestro cuerpo.

### En la actualidad

La humanidad continua creando sus herramientas mentales intuitivamente para sobrevivir emocionalmente.

En una época donde cualquiera puede acceder a la información científica sobre la bioquímica y fisiología, continuamos creando herramientas mentales intuitivamente.

### Reflexión

La idea es comprender que como humanidad fue lo mejor que nos pudo pasar y que ahora solo debemos aceptar que fueron creadas intuitivamente y podemos integrar conocimientos basados en la ciencia para crear herramientas mentales más sofisticadas acorde a nuestra época.



El cuerpo sabe lo que la mente aún  
no se ha dado cuenta.

Antonio Damasio

Con una consciencia física "TU CUERPO"  
has creado todo tipo de herramientas sin ser  
consciente de ello.

Cuando la mayoría del tiempo creías que era algo  
premeditado y una elección hecha solo con tus  
pensamientos y no con tus sensaciones.

*Intuitivamente la  
humanidad a creado  
herramientas mentales  
para sobrevivir.*

Ahora puedes conscientemente  
crear herramientas mentales más  
sofisticadas, con conocimientos  
básicos de química y fisiología sobre  
las emociones.

Crear herramientas bajo este nuevo  
modelo mental que te ayude a  
enriquecer tu experiencia de vida,  
no necesitas sobrevivir  
emocionalmente.



# ARTE PARA AYUDARTE

Una excelente herramienta mental

*El Arte*

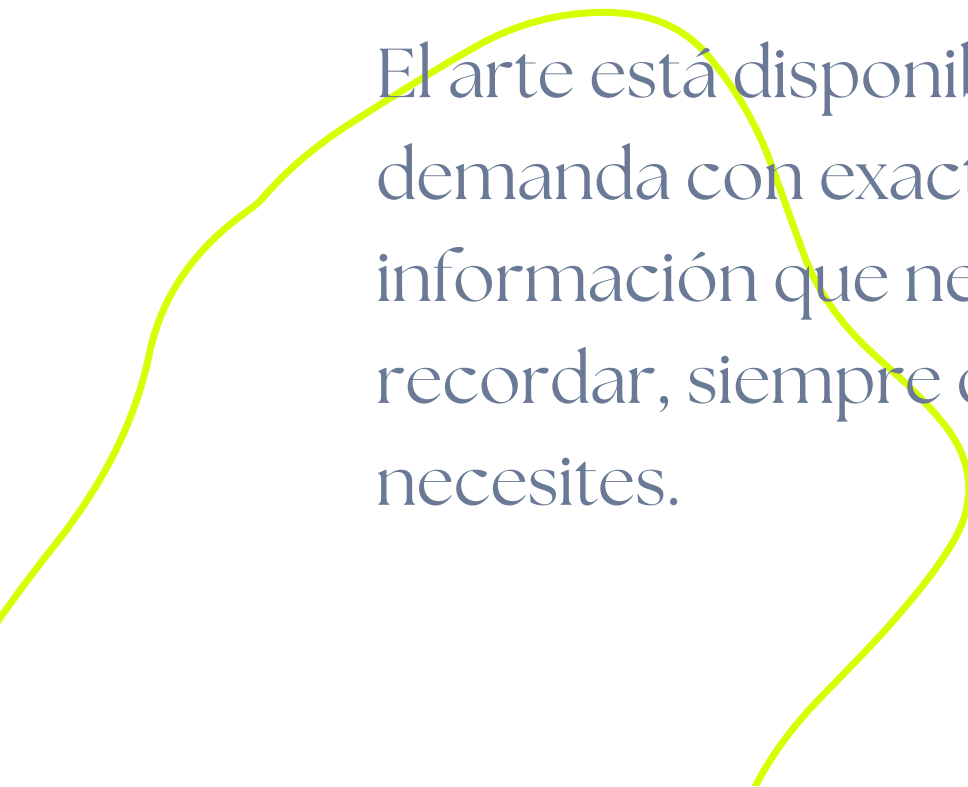
Utiliza el arte para  
conectar tu mente con  
tu cuerpo y puedas  
tener mas coherencia  
entre lo que quieres y lo  
que realmente estas  
alcanzando.

# UTILIZAR AYUDAS ARTISTICAS


Para reducir el riesgo de olvidar lo aprendido.

Estos PDFs solo llegan hasta cierto punto, y solo permanece en su memoria por un período de tiempo muy corto.

Cuando te hayas olvidado la sesión de video de Ama y Liberate que hace algunas semanas viste, te preguntarás: "¿Cómo aplico esta herramienta nuevamente?", Ahí es cuando el arte cumple su rol omnipresente.



El arte está disponible bajo tu demanda con exactamente la información que necesitas recordar, siempre que la necesites.



Mantén tu caja de herramientas listas para usar justo cuando las necesites. Así es como vamos a lograrlo:

### Paso 1: Mantén tus herramientas mentales a mano:

Imagina que eres un cazador y vas por el bosque y de repente sale tu presa, necesitas tus herramientas a mano para ser usadas justo cuando las necesites.

Lo mismo se aplica a tu vida, nuevas situaciones sucederán todos los días, y necesitas tus herramientas a mano (Utilizaremos el Arte para recordar conceptos fácilmente)

### Paso 2: Mantén tus herramientas mentales listas para usar

Imagina que eres ese cazador que ha encontrado su presa y debes mantener tus herramientas preparadas, eso significa que ya habías afilado tu cuchillo que había perdido el filo.

Lo mismo se aplica a tu vida, debe reconfigurar sus herramientas "el conocimiento" para que logre adaptarse, lo que es más importante, recuerde rápidamente sus cambios cuando sea necesario.



PRÁCTICA N. 3

# Entendiendo TUS HERRAMIENTAS

Situación

¿Cómo estás creando tus herramientas?

Metas  
Sentimentales.

Herramientas mentales  
para alcanzar la meta  
sentimental?

Comportamientos  
adoptados para lograrlo

Sentimientos que tengo  
cuando estoy alcanzando  
la meta.

Tienes dos opciones como hacer herramientas que te ayuden a crear bienestar para ti, toma nota de como lo hacías antes y ahora.

	Consciencia Intangible	Consciencia Tangible
	Como lo venías haciendo	Como piensas que lo puedes hacer ahora
QUE ES LO QUE QUIERO ALCANZAR		
¿CÓMO SABRÉ CUÁNDO SE HA LOGRADO?		
¿CÓMO SE PUEDE LOGRAR LA META?		
¿ESTO PARECE VALER LA PENA?		
¿CUÁNDO PUEDO LOGRAR ESTE OBJETIVO?		



# Tu Tarea es;

Durante el transcurso de esta semana repite ese ejercicio con tres herramientas mentales que hayas creado para solucionar problemas.

Continúa esta lista de las herramientas para crear bienestar y trabaja con la que más te guste.

- Herramientas para sanar mi dolor
- Herramientas para conseguir amor
- Herramientas para liberarme del miedo.
- 
- 
- 
- 

Puedes Trabajar la misma meta con una herramienta diferente:

## Ejemplo 1

Para sanar tu dolor, haz ido a lugares donde te hacen sentir bien vs Tu cuerpo.

## Ejemplo 2

Para sanar tu dolor, haz utilizado la energía de una objeto con el poder de sanarte. vs Tu cuerpo.

## Ejemplo 3

Para sanar tu dolor, haz utilizado a alguien que te llene el vacío vs Tu cuerpo.

A continuación te dejo un ejemplo de como se resuelven los cuestionarios.



Ejemplo

## Sanar mi dolor

Situación

¿Cómo estás creando tus herramientas?

Metas  
Sentimentales.

**Sanar mi dolor**

Herramientas mentales  
para alcanzar la meta  
sentimental?

**Ir a un lugar especial  
donde encuentro paz**

Comportamientos  
adoptados para lograrlo

**Ser constante llendo  
a ese lugar donde  
me siento bien.**

Sentimientos que tengo  
cuando estoy alcanzando  
la meta.

**Felicidad, Tranquilidad,  
Esperanza**



# Ejemplo

Consciencia Intangible      Consciencia Tangible

Como lo venías  
haciendo

Como piensas  
que lo puedes  
hacer ahora

QUE ES LO QUE QUIERO ALCANZAR	Sanar mi dolor	Sanar mi dolor
¿CÓMO SABRÉ CUÁNDO SE HA LOGRADO?	Cuando me sienta bien	Cuando me sienta bien
¿CÓMO SE PUEDE LOGRAR LA META?	Llendo a un lugar que me ayuden	Condicionando mi cuerpo a generar los químicos que me hacen sentir bien
¿ESTO PARECE VALER LA PENA?	Siempre tengo que buscar sitios nuevos, por que con el tiempo siento que ya no funciona lo que dicen.	Poder evaluar mi progreso semanalmente, sin intermediarios es lo mejor
¿CUÁNDO PUEDO LOGRAR ESTE OBJETIVO?	Cuando alguien o algo diferente a mi, así lo decida.	Cuando mi cuerpo esta habitado a vivir en ese nuevo estado emocional que yo mismo cree



# Notas

## La meta general : Lograr ser coherente emocionalmente

Escribe lo que sientes que estas logrando actualmente con tus nuevas herramientas "Tu cuerpo" para lograr ser coherente emocional.

## La estrategia: Utilizando mi cuerpo como herramienta para lograr ser coherente emocional.

Escribe lo que sientes que estas logrando con tu cuerpo transformando, tu pensamiento para percibirlo como parte de herramientas para ayudarte a ganar bienestar..

### Seguimiento

- ☐ Evaluando mis creencias
- ☐ Entendiendo mi modelo mental
- ☐ Reconfigurando mis herramientas mentales
- ☐
- ☐
- ☐



### Other Notes



## **Contacto:**

### **Email:**

**[info@amayliberate.com](mailto:info@amayliberate.com)**

**[www.amayliberate.com](http://www.amayliberate.com)**

### **WhatsApp:**

**+1 (786)-805-1707**

## **IMPORTANTE**

Estas prácticas no ofrecen ningún tipo de asesoramiento o terapia psicológica, ninguna parte de esta publicación deberá ser utilizada como un sustituto de asesoramiento y ayuda profesional, solo debe tomarse como un complemento de las buenas prácticas de auto-conocimiento.

La autora ha hecho un trabajo de introspección por muchos años y ha hecho el mejor esfuerzo posible para garantizar que la información sobre su experiencia expresada en esta publicación sea lo más correcta y neutral posible.

La autora no asume y por la presente renuncia a cualquier responsabilidad ante cualquier parte perdida y daño causado por errores u omisiones, aunque estas sean resultantes de un accidente, negligencia o de cualquier otra causa.