

# 5 CLAVES



Para impulsar tu libertad

## SER LIBRE

GUIA PRACTICA



UN ESPACIO DE CONCIENCIA PARA CONECTAR CON  
TODAS LAS POSIBILIDADES QUE HAY EN VOS.



Hola Soy Eva  
Neurocoach de ingenio -  
Coach Holística -  
Comunicadora -Emprendedora.  
"Una soñadora de la vida".

*Eva Benavidez*

CREADORA Y FACILITADORA

CINCO PASOS PARA TOMAR CONCIENCIA

# SER LIBRE



## GUIA PRACTICA

Hola a tod@s! Si esta guía llego a tus manos, soy feliz de poder aportar a tu empoderamiento, evolución y crecimiento en tu persona.

Creo en las coincidencias, en la resonancia, en la magia que hay en cada conexión y si está leyendo esta guía es porque hay algo para despertar en vos. Algo por descubrir y que seguro aportara libertad a tus días.

Confió en la magia y el aporte de esta herramienta poderosa, sencilla y práctica, que en mi experiencia de empoderamiento me ha ayudado y me ayuda a liberar cada instancia o situación que a menudo frena mi evolución.

Permítete conectar con Vos, con tu interior, con tu esencia y con esas respuestas que estas buscando.

Felizmente te doy la Bienvenid@ y deseo de corazón que puedas encontrar mayor conexión, mayor conciencia, calma y respuestas a eso que hoy ocupa tu mente.



# COMENZAMOS

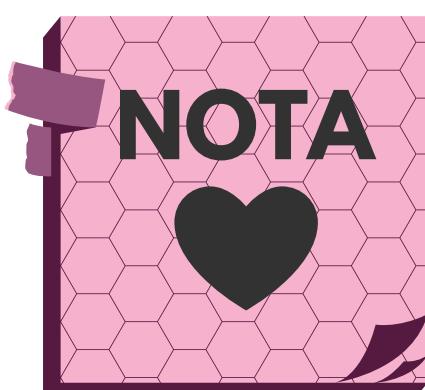
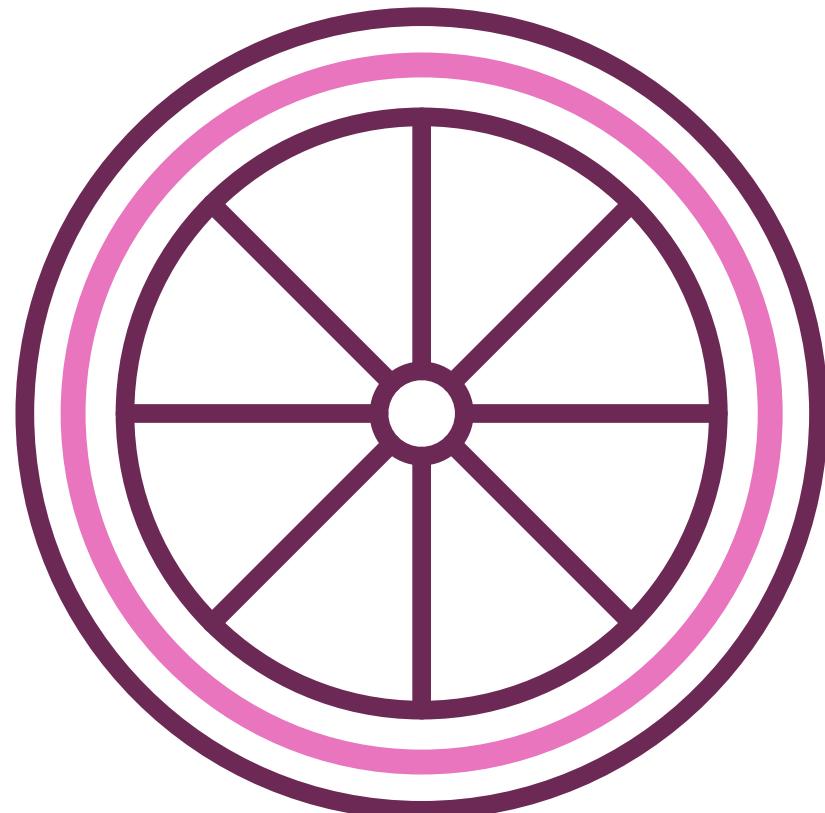


Para comenzar, te invito a que elijas un área de tu vida: Trabajo - Salud - Familia- Pareja - Dinero - Amigos - Desarrollo profesional. O podes elegir una emoción o una situación que te gustaría trabajar y liberar en esta experiencia.

**Una vez que ya hayas decidido que trabajar.**

**¡Anótalo!**

**Y ahora si estamos listos para avanzar.**



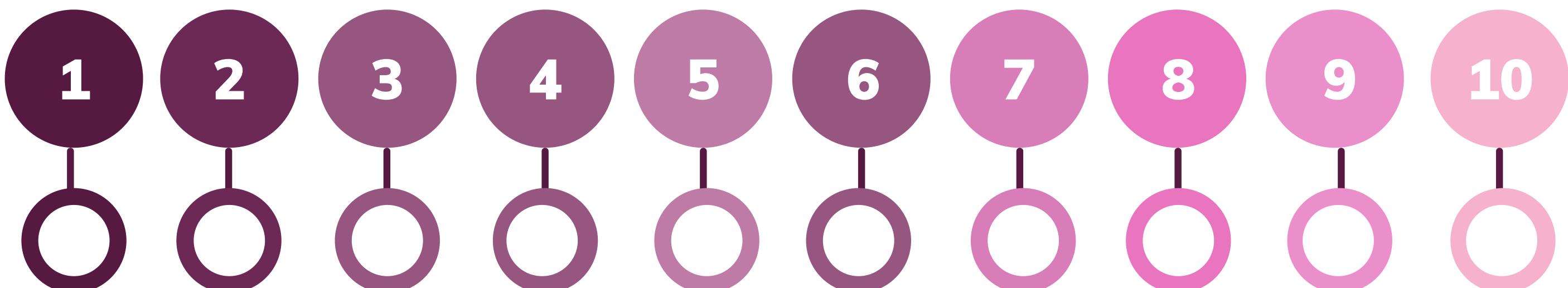
Deseo que, al llegar al final de este camino, logres encontrar fluidez, claridad y enfoque en lo que te hayas propuestos! Déjate fluir y no juzgues nada de lo que venga a tu mente, simplemente anímate a conectar con vos y con eso que estas a punto de descubrir.



## EMPECEMOS



Evalúa del 1 al 10, donde (1) es poco satisfecho y (10) es muy satisfecho,-¿ Cuál es tu nivel de SATISFACCION, respecto al área o situación elegida para trabajar en este viaje?



# 1º PASO CONCIENCIA



Bienvenid@ y gracias por animarte a esta experiencia. Estamos en el 1º paso y a travez de preguntas te voy a invitar a indagar, conectar y explorar las respuestas a esto que estas buscando.

¡INDAGAR Y CONECTAR CON NUESTRAS VOCES INTERNAS ES EL INICIO PARA PODER EMPEZAR A TOMAR CONCIENCIA!

Te recomiendo esribas de puño y letra todo lo que se manifiesta en vos en cada respuesta y que no lo juzges, solo dejalo salir.

Exitos! ❤



1

- ¿Que sentís con esto que te sucede? ¿Con que emoción te conecta?

---

---

---

---

2

- ¿Que pasa por tu cuerpo? Sentis tensión,dolor, rigidez.

---

---

---

---

3

- ¿Que energía provoca esta situación / Emoción?

---

---

---

---

4

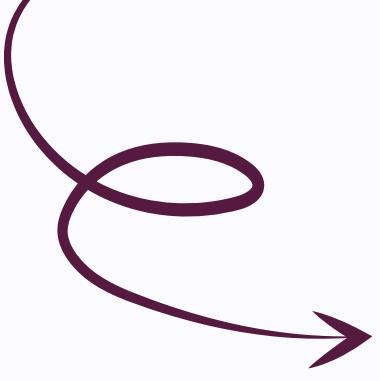
- Toma nota de todo lo que sientas y pienses sin juzgar y respetanto tu momento y tus tiempos.

---

---

---

---



# ALGUNOS CONSEJOS ....

Para entrar en **AUTOCONCIENCIA**, te recomiendo que puedas estar en un lugar cómodo, esta parte del proceso es de conexión y muchas veces son en estos momentos en donde tendemos a dispersarnos fácilmente.

## HERRAMIENTAS QUE TE PUEDEN AYUDAR



- Realiza 3 o 5 **respiraciones profundas**.



- Realiza una pequeña **meditación guiada** de 5 o 10 min.

Estas prácticas te permiten aquietar los pensamientos, entrar en contacto con el aquí, el ahora y disponer el espacio para la búsqueda que estar realizando.

Un mimo para vos! ❤



### NOTAS DE DESCUBRIMIENTO

---

---

---

---

---

---

---

## 2º PASO ACEPTACIÓN



Iniciado este camino, ahora sí, llegaste al 2º paso y desde este luga el desafío es explorar la **aceptación**. Es animarte a tomar el coraje de reconocer eso que te sucede.



Así que continuamos.....

1

- Registra y toma nota aceptando eso que sentís y de la forma que lo sientes.

---

---

---

---

2

- Registra y toma nota aceptando eso pensamiento que vinieron sean positivo o negativos, regístralos tal cual llegan.

---

---

---

---

3

- Y luego de esto me detengo a ver que sensaciones pasan por mi cuerpo.

---

---

---

---

4

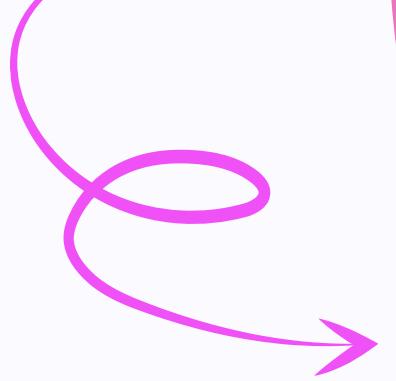
- Aclaración: que trabajemos la aceptación no quiere decir que vamos a seguir quedando en este lugar. Toma nota de esto!

---

---

---

---



# ALGUNOS CONSEJOS ....

Te sugiero en este punto que puedas hacer una lista con todas esas cosas que fuiste registrando (Min 5 cosas por ítems). Te pido las anotes textualmente, como llegaron en esta primera instancia.

# HERRAMIENTAS QUE TE PUEDEN AYUDAR



- 
  - Permitite conectar con cada emoción.
  - **Escucha música:** La musica ayudan a procesar emociones como miedo, tristeza, resentimiento y dolor, aún cuando estén presentes a nivel subconsciente



# NOTAS DE DESCUBRIMIENTO

# 3º PASO ANÁLISIS



Llega el momento de **analizar** que te sucede con esto que estas descubriendo. Es importante detenerte a ver que pensamientos te vienen, que palabras aparecen. Que datos reales tenes respecto a esta situación o hecho.

Es un espacio de introspección para poder seguir conectando con vos mismo.



- 1** Escribe ¿ Cuál es la historia que te estas Contando de esta situación ?  
¿De cuándo es ? ¿De dónde viene?

---

---

---

---

- 2** ¿Cuáles son los hechos que tenes? ¿ Cuáles son esos eventos, sucesos o situaciones sobre las cuales poder ver evidencia de lo que te sucede?

---

---

---

---

- 3** Esos hechos que aparecen ¿son reales, son imaginarios? ¿Aparecen otras personas en estos hechos o historias ?

---

---

---

---

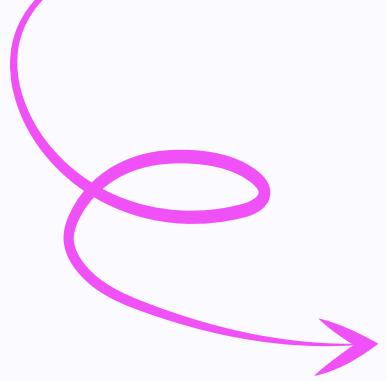
- 4** Que otro dato de valor puedo sumar a mi análisis.

---

---

---

---



# ALGUNOS CONSEJOS ...

En esta instancia te sugiero que realices una lista con las anotaciones positivas y otra con las negativas.

Esto ayudara a clarificar los caminos de tu análisis y aportara valor a los siguientes pasos.

# HERRAMIENTAS QUE TE PUEDEN AYUDAR



- **Reflexiona** sobre cada una de las listas.
  - **Arma una hipótesis** que reconfirme si es positiva o negativa la situación.
    - Si te animas, pide a una amiga que te aporte su análisis, respecto al tema que estas explorando.
    - . Trata de tomar la información sin dar argumentos propios.



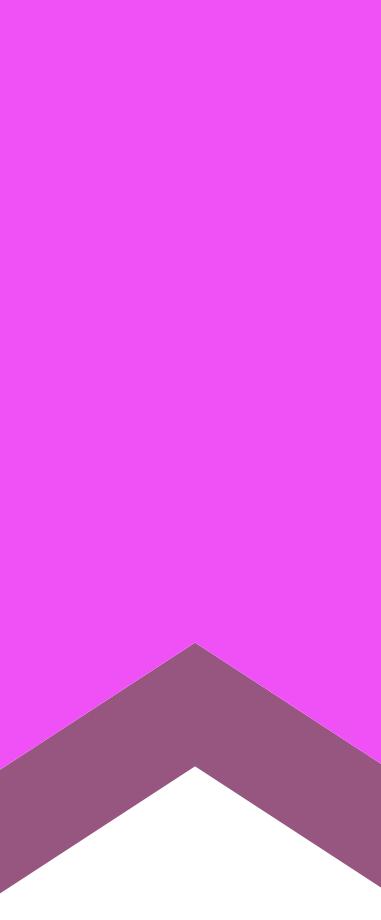
# NOTAS DE DESCUBRIMIENTO

- 1** **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10** **11** **12** **13** **14** **15** **16** **17** **18** **19** **20** **21** **22** **23** **24** **25** **26** **27** **28** **29** **30** **31** **32** **33** **34** **35** **36** **37** **38** **39** **40** **41** **42** **43** **44** **45** **46** **47** **48** **49** **50** **51** **52** **53** **54** **55** **56** **57** **58** **59** **60** **61** **62** **63** **64** **65** **66** **67** **68** **69** **70** **71** **72** **73** **74** **75** **76** **77** **78** **79** **80** **81** **82** **83** **84** **85** **86** **87** **88** **89** **90** **91** **92** **93** **94** **95** **96** **97** **98** **99** **100**

# 4º PASO

## CONTEXTO





Y llegamos a la anteúltima estación. Una estación que te desafía a deconstruir eso que ya no elegís y a construir tu nuevo contexto. Así que es momento de fluir y confiar. Permitite imaginar, creer, y crear ese nuevo contexto que estas buscando ...

¡SIN EXIGENCIA CONFIA EN ESTA PARTE DEL PROCESO! ...¡VAMOS!

- 1** - ¿Que quiero que suceda de ahora en adelante?¿Que elijo dejar atrás?

---

---

---

---

- 2** - ¿ Que elijo hacer ahora con todo lo que pude ver y reflexionar? Desde mi propia perspectiva y decisión, como quiero cambiarlo.

---

---

---

---

---

- 3** -¿ Como diseño e imagino ese nuevo comenzar?

---

---

---

---

---

- 4** - Que valores declaro para esta nueva etapa.

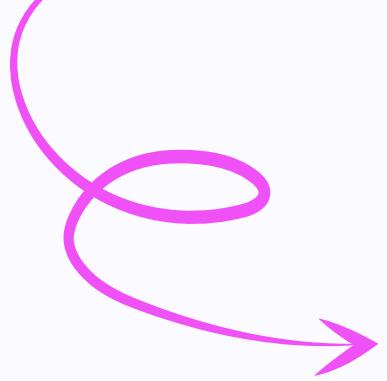
---

---

---

---

---



# ALGUNOS CONSEJOS ...

Es importante en esta instancia que cheques tus valores de vida, para que todo lo que empieces a soñar en este nuevo contexto, este en coherencia y sintonía con tus valores

# HERRAMIENTAS QUE TE PUEDEN AYUDAR



# **El poder de la palabra**

**¿ Sabías que la palabra tiene el poder de crear y destruir?**

Para ello toma tiempo en la elección de cada palabra que utilices y elijas en la construcción de este nuevo contexto.



# NOTAS DE DESCUBRIMIENTO

# 5º PASO

# COMPROMISO





Y llegaste al último paso de este viaje. Lograste conectar con eso que te sucede, lo pudiste analizar y también pudiste tomarte un momento para empezar a crear y elegir de manera valiente tu nuevo contexto a transitar. Llegan nuevos tiempos y seguro serán más fluidos y libres.

Así que para finalizar es importante que puedas hacer un compromiso de cambio y de acción hacia adelante. ¡Un compromiso desde vos y para vos!

**1** Escribe tus NUEVOS DECRETO.

---

---

---

---

**2** Diseña tu NUEVA RUTA DE VIAJE.

---

---

---

---

---

**3** Define tus NUEVAS METAS.

---

---

---

---

---

**4** Consejo: establece la fecha de inicio para poder arrancar .

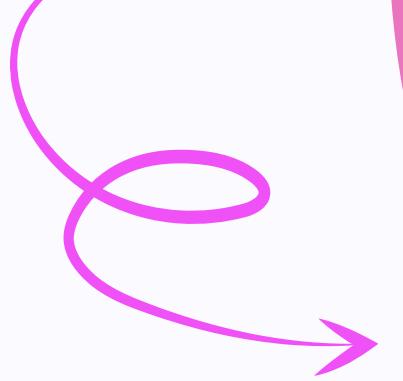
---

---

---

---

---



# ALGUNOS CONSEJOS ....

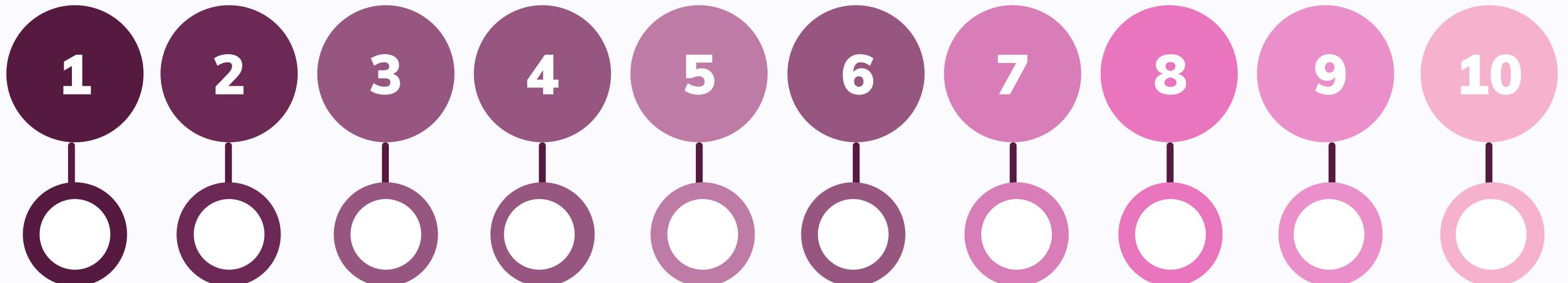
Este es tu momento de brillar, de ser vos el dueño de tus decisiones.  
Momento de confiar y decretar cual es el contexto que elegis para continuar en esta ruta.

De vos depende ahora Elegir .....  
¿ Que queres?  
- ¿ Como lo queres ?



Tenemos una mente brillante y muy poderosa, asi que usala para crear y crecer de manera Libre.....

FINALIZA ESTE VIAJE EVALUANDO EN CUANTO CRECIO ESE NIVEL DE SATISFACCION DEL INICIO LUEGO DE RECORRER ESTE CAMINO. GUARDA TODA ESTA MAGIA PARA VOS. !!!!



Al final siempre depende de uno volver a estar bien.

Gracias - Gracias - Gracias



**EVA BENAVIDEZ**  
COACHING PARA EMPODERARTE  
@ EVACOACH.NCI

LAS RESPUESTAS  
QUE ESTAS  
BUSCANDO YA  
ESTÁN DENTRO  
TUYO



y si sentis ganas de hacer la experiencia de esta herramienta de manera VIVENCIAL.... Te invito...



## TALLER VIVENCIAL SER LIBRE

### EL PROCESO

¡VAMOS A TRABAJAR EN UNA HERRAMIENTA DE 5 PASO QUE APORTARAN A TU EMPODERAMIENTO.

### CUANDO

SABADO 18 DE SEPTIEMBRE  
10:30 AM HORA ARGENTINA

### VALOR FORMACION

EL VALOR DE LA FORMACION PARTE DE VOS, DE LO QUE SIENTAS, DE LO QUE PUEDES, DE LO QUE DESEES. EL VALOR ES UNA COLABORACION. CADA UNO APORTA CON EL VALOR QUE TENGA, DESEE O PUEDA.

PARTE DE LO RECAUDADO SERA DONADO A RESERVA NATURAL Y DOS CERROS EN ASCOCHINGA COMO FORMA DE CONTRIBUIR AL CUIDADO DE NUESTRA MADRE TIERRA.

### MEDIOS DE RECAUDACION

TRANSFERENCIA BANCARIA -  
MERCADO PAGO - PAY PAL

### CONTACTOS

EVA BENAVIDEZ - CEL +54 9 351-609-8988  
INBOX IG - @EVACOACH.NCI



EVA BENAVIDEZ  
COACHING PARA EMPODERARTE



EVA BENAVIDEZ  
COACHING PARA EMPODERARTE