

# Lidera

---

*Tu vida*

## Guía Práctica

### No es tu agenda, es tu identidad...

#### **cómo dejar de sentir culpa al poner límites y recuperar tu tiempo sintiéndote cómoda y sin sabotarte**

Te sentís sobrecargada, abrumada y sin tiempo para algunas actividades importantes para vos.

Cada vez que intentás soltar algo o poner un límite, se activa tu sistema nervioso: es como una **“alerta”** muy física que te frena.

Y de tan solo pensar en tomar esa decisión que tanto necesitás, aparece la culpa, la exigencia o el miedo a no ser suficiente.

Y esto, si bien es consecuencia del cúmulo de decisiones de toda tu vida, y de haber copiado modelos femeninos de “super woman” llenos de valores basados en el miedo, el “qué dirán”, desvalor e intento de ser vista, reconocida, etc...

Que hoy te cueste trabajo tomar decisiones para alivianar tu mente y tu agenda tiene que ver justamente con un tema de **IDENTIDAD desregulada**, porque todavía no entrenaste la seguridad interna que se necesita para sostener nuevas decisiones.

Hoy tu identidad sigue programada para sostener la versión antigua de vos.

Por eso, el verdadero cambio empieza cuando entrenás a tu sistema nervioso para sentirse seguro siendo una mujer que:

- Pone límites sin culpa.
- Cobra lo que merece.

- Suelta exigencias sin miedo a ‘no ser suficiente’.
- Elige cómo usar su tiempo desde su Yo Real.”

### **Mini práctica (igual a la del video, con visual de pasos)**

1. Identificá LA INCOMODIDAD: pensá en una actividad de tu agenda que no quieras más o una actividad que te quite mucho tiempo y necesites modificar o un grupo de WP del que te quieras ir y que hoy te lleva mucho tiempo estar, leer, participar.
2. SENTÍ EN TU CUERPO LA RESISTENCIA INCOMODIDAD O DOLOR DE pensar en seguir sosteniendo eso y tus ganas de mandarlo a volar...
3. Preguntate: “¿Qué identidad estoy sosteniendo al hacer esto?” ¿Qué miedo aparece en mí cuando pienso en cambiar eso y no lo hago? Miedo a que piensen mal de mí, a parecer mala, egoísta, perezosa, ¿Qué miedo aparece que te dice “no, mejor seguí así, no podés decir que NO Porque... o no podés dejar el grupo porque ... o no podés descansar porque...”
4. Pensá ¿Qué te gustaría hacer diferente para ganar más tiempo para vos?
5. Visualizate haciendo eso y fijate en qué momento aparece la contracción o la resistencia a cambiar. En ese momento, detenete, es el momento sagrado, la oportunidad de cambio que te regala la vida gracias a la incomodidad.
6. **Hacé 3 ciclos de respiración** tal cual se indicó en el video: Inhalo “estoy lista para tomar una pequeña decisión que me ayude a gestionar mi tiempo desde una nueva versión de mí” exhalo “relajo la tensión que me generaba pensar en cambiar” inhalo “no pasa nada si tomo esa nueva decisión, si alguien me juzga es su problema, son sus creencias, no las mías” exhalo “si otros pueden hacerlo, yo también, no pasa nada” inhalo “estoy lista para honrar mi tiempo y mi vida”
7. Elegí una micro decisión distinta: decir que no, reducir tiempo, delegar. Algo pequeño pero que en vos genere un efecto dominó, que genere esa sensación de wow pude hacer este pequeño cambio que me llevará a seguir adelante con otros cambios ...

8. Cierre con un mantra: “Puedo ser valiosa sin sobrecargarme.”

👉 **Esto es apenas un anticipo de lo que trabajamos en *Lidera tu Vida*: 8 semanas de entrenamiento para habitar tu próxima identidad con coherencia, confianza y dirección.**

Si sentís que este es tu momento, **escribime y te paso toda la info** para sumarte a la edición de octubre. Y si estás viendo esta guía y ya pasó el mes de octubre (ja) Escríbime consultando próximas fechas de inicio.

Naty

Naty Fernández  
ACADEMIA DE BIENESTAR  
Coaching | Breathwork | Meditación | Tapping | Abundancia

[Seguime en INSTAGRAM](#)  
[Sitio WEB](#)