

MasterClass “7 claves para crear una vida que ames”

Clave 5

Nueva relación contigo



Claudia Delgado
claudiadelgado.org

¿Qué vas a descubrir?

- ✓ ¿Qué estás creando con tu lenguaje?
- ✓ ¿Tu conversación interior te sabotea o empodera?
- ✓ ¿Sería posible ser tu amiga?



El lenguaje crea realidad

Tienes más de 10 mil conversaciones diarias contigo

¿Te empoderan?

¿O te sabotean?



Claudia Delgado
claudiadelgado.org

¿Cómo es tu lenguaje?

¿Qué te dices cuando no eres perfecta?

¿Qué creas con este lenguaje?

¿Qué realidad creas?



¿Cómo es tu lenguaje?



Claudia Delgado
claudiadelgado.org

Tu lenguaje te hace
tu amigo o
tu enemigo
¿dónde estás?



Claudia Delgado
claudiadelgado.org

4 formas de sabotearse

1. Juzgarte
2. Culparte
3. Victimizarte
4. Exigirte



Lenguaje chacal: habitual



Claudia Delgado
claudiadelgado.org

¿Cómo afecta tu vida?

- ¿Cómo te hablas acerca de tus sueños?
- ¿Qué te dices para detenerte?
- ¿Qué significado le das a lo que te pasa?



Lenguaje jirafa: natural



Claudia Delgado
claudiadelgado.org

Un lenguaje de la vida

- Te conecta con lo que está vivo en ti
- Utilizas tu inteligencia emocional
- Facilita pedirte lo que necesitas



Claudia Delgado
claudiadelgado.org

4 formas de empoderarte



Observación de los hechos



Identificar nuestros sentimientos



Identificar nuestras necesidades



Hacer una petición concreta



Claudia Delgado
claudiadelgado.org

Ejercicio: nuevo lenguaje

Ejercicio:

- ✓ Identifica una frase chacal (saboteo)
- ✓ Escríbela de manera jirafa (empoderar)



En resumen

- ✓ Clave 5: una nueva relación contigo
- ✓ Tu lenguaje crea tu realidad
- ✓ Lenguaje chacal (habitual): juzgo, culpo, me victimizo...
- ✓ Lenguaje jirafa (natural): observo, siento, sé lo que necesito y me permito pedir



Lo que sientes
+ lo que crees ...
es lo que creas



Claudia Delgado
claudiadelgado.org

Escribe en un minuto

- ✓ ¿Qué has descubierto con este video?
- ✓ ¿Qué aprendizaje útil has adquirido?

Toma nota **AHORA MISMO:**

Los aprendizajes se pierden si no se fijan



Luz, cámara... ¡ACCIÓN!



Claudia Delgado
claudiadelgado.org

¡Aplicar lo aprendido!

Ejercicio:

- ✓ Descarga en el link, tu ayuda para la clave 5



Claudia Delgado
claudiadelgado.org



Claudia Delgado
claudiadelgado.org