

# WorkBook Reto 7 Días Hablando Positiva-Mente



COACHINGCABALA.COM



**TE RETO A:  
7 DÍAS  
HABLANDO  
POSITIVA-MENTE**

Una semana para  
impactar nuestras vidas  
y las de otros

**LOS RESULTADOS  
DIRÁN QUIÉN  
ERES**

# WorkBook Reto 7 Días Hablando Positiva-Mente

**Rav. Berg decía:**

“Nunca permitas que entren cosas negativas en tu mente ni que salgan de tu boca”

Trata de no repetir o compartir información dañina.

# WorkBook Reto 7 Días Hablando Positiva-Mente

## ¡Bienvenidos!

### A este Reto

### Hablando para Construir

En que consiste este reto, pues pasaremos los próximos 7 días continuos hablando para construir, ya sea, de nosotros mismos, de otras personas o de cualquier situación o evento que presenciemos:

### Como Vivir este Reto: Aquí te lo explicamos

#### Día 1 Hacer Juicios Constructivos:

Vivirás la experiencia desde el inicio del día, al despertar, no harás juicios que vayan o perjudiquen tu imagen personal, lo mismo practicarás con otras personas con las que compartas en el durante el día, sí vas a hablar algo lo harás para construir tu imagen positiva o la de otra persona. En el caso de hacer un juicio negativo inmediatamente lo corregirás o lo anularás con la finalidad de detener lo que los cabalistas dicen: El habla Maliciosa.

Llevaras un registro diario de tus experiencias vividas en el día 1 y compartirás en los comentarios de la Comunidad de Conocimiento para realizar mi aporte a la



# WorkBook Reto 7 Días Hablando Positiva-Mente

comunidad.

## **Día 2 Cambiando La Realidad:**

Apoyaremos las ideas o planes que otras personas nos comenten, así no nos parezcan lógicas, aquí lo destacado será darle un impulso a todos aquellos que hablan de sus iniciativas, les demostraremos que, aunque no lo entendamos, debe luchar por sus ideas y planes.

**Nota:** Continuamos practicando la durante el día el paso numero 1 **Hacer Juicios Constructivos**

## **Día 3 Evitaremos Comentar Noticias y Sucesos Trágicos.**

No seremos agentes de propagación de noticias y sucesos trágicos y si otros lo hacen, en el pensamiento pronunciaremos la siguiente frase "**Todo es para bien**"

A este día 3 le agregamos las actividades del Día 1 y el Día 2

## **Día 4 Haremos Cumplidos**

Destacaremos un aspecto importante de las personas con las cuales conversemos, sin exagerar, y observaremos sus reacciones a nuestro cumplido.

Seguimos practicando las actividades de los días anteriores.

## **Día 5 El Clima siempre nos Favorece**

Si llueve hablaremos de sus beneficios, si hace calor Destacaremos su importancia, si hace mucho viento veremos su parte positiva, todos los retos que nos haga pasar el clima lo cambiaremos a nuestro favor.

# WorkBook Reto 7 Días Hablando Positiva-Mente

Seguimos practicando todas las actividades de los días anteriores.

## **Día 6 Encontrar razones simples para alegrarnos durante el día**

La mayor parte del día debo sonreír, al ir caminando, al estar trabajando, en el hogar, con los amigos, con los clientes, buscar excusas simples para generar alegría en nuestras vidas. Cantaremos para alegrarnos, al saludar a un amigo nos alegraremos, al comer haremos la fiesta, bailaremos, en fin, busquen cualquier método para encontrar y disfrutar de la alegría de vivir.

Y le agregamos al día 6 todas las anteriores actividades, debemos estar muy conscientes, muy despiertos, muy atentos para aprovechar al máximo este reto

## **Día 7 Celebraremos una Reunión**

Puede ser un almuerzo, una cena, un brindis, donde invitaremos a alguien o a varias personas para solamente escucharlos en todo lo que deseen conversar, le seguiremos el hilo de la conversación, haremos preguntas, buscaremos entender lo que nos quieren comunicar, estaremos para escuchar atentamente y dedicar este tiempo para profundizar en las relaciones, ya sean familiares o con amigos.

En este día practicaremos lo que hemos trabajado en los días anteriores.

Recuerda llevar un registro diario de tus experiencias vividas en este reto.















# WorkBook Reto 7 Días Hablando Positiva-Mente

“La verdad es que lo que emitimos, SIEMPRE regresa a nosotros”

Rav. Berg

Antes de hablar:

**PIENSA** si es...

P = **Positivo**  
I = **Interesante**  
E = **Ético**  
N = **Necesario**  
S = **Sensible**  
A = **Ayuda**

A veces un pequeño estímulo de positividad es suficiente para cambiar la energía a nuestro alrededor

Te deseamos todo el éxito en este Reto, crece en consciencia y cambia tu vida.

