

# Programa del taller

- Presentación
- Gracias por inscribirte
- Información importante
- Introducción
- Qué es realmente la autoestima
- Factores que influyen en la autoestima
- Ejercicio guiado para cambiar el diálogo interno
- Cómo se construyó tu autoestima y de dónde vienen tus creencias
- Ejercicio mapa de origen de tu autoestima
- Ejercicio para detectar creencias heredadas o aprendidas
- Autoestima física distorsiones cognitivas en la imagen corporal
- Ejercicio espejo neutro
- Hipnosis reconciliación con tu cuerpo volver a habitarte con respeto
- Autoestima en las relaciones de pareja
- Ejercicio cuando siento ansiedad en la relación
- Hipnosis seguridad interna sanar la ansiedad y el apego emocional
- Dinero merecimiento y autoestima el bloqueo invisible
- Patrones de conducta relacionados con la autoestima
- Distorsiones cognitivas con el dinero
- Ejercicio mapa de creencias sobre el dinero
- Ejercicio trabajar el merecimiento
- Hipnosis liberación de bloqueo económico merecer recibir y soltar la escasez
- Autoestima laboral
- No eres tu rendimiento ni tu trabajo
- Ejercicio autoestima laboral
- Síndrome del impostor
- Ejercicio desmontando el síndrome del impostor
- Ejercicio acción a pesar de la inseguridad
- Hipnosis confianza profesional salir del síndrome del impostor y avanzar con seguridad
- Autoestima en las relaciones de amistad
- Ejercicio volver a ser tú en tus relaciones
- Hipnosis autenticidad sin miedo soltar la necesidad de aprobación
- Integración el compromiso contigo mismo/a
- Reto de 21 días hipnosis
- Hipnosis reprogramación profunda volver a ti y reconstruir tu autoestima 360°