



COMO SALIR DE LA HIPNOSIS COLECTIVA

CUADERNO DE EJERCICIOS PARA LA MASTERCLASS
CON XAVIER ILLINGWORTH



BIENVENIDO, ESTE CUADERNO DE EJERCICIOS PARA LA MASTERCLASS

5 Consejos para aprovechar al máximo la Masterclass

1. Imprime este cuaderno antes de la Masterclass para tomar notas mientras la escuchas. También podrías descargarla y escribir desde tu computador y así ahorramos papel.
2. Con el fin de familiarizarte con el contenido de esta guía te recomendamos revisarla antes.
3. Puedes tomar la masterclass e ir pausando el video, no podrás regresarlo por lo que te recomendamos que coloques toda la atención necesaria.
4. Tienes espacios en la guía para que puedas hacer todos tus apuntes
5. Disfruta de todo el contenido de la Masterclass que la diseñamos para ti.

Tabla de contenido

Consejo para aprovechar la Masterclass	2
Ejercicio previo	4
Ejercicio de diagnóstico	5
Contenido	7
Define lo que quieres	8
Caso práctico	9
Tipo de ondas	10
Reflexión final	13
Testimonios de vida	14

Ejercicio previo.

Antes de comenzar la clase de pido que cierres los ojos, luego de leer este párrafo...mientras los mantienes cerrados quiero pedirte que imagines la respuesta a las siguientes preguntas...

¿Por qué crees que no has conseguido lo que estás buscando?

¿Qué viene a tu cabeza cuando digo Hipnosis Colectiva?

¿Qué serías capaz de hacer si no tuvieras miedo?

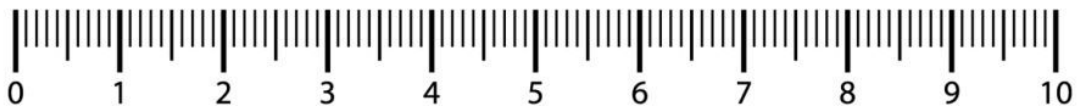
Ejercicio de diagnóstico

Califica del 1 al 10 los siguientes temas aplicados a tu propia vida.

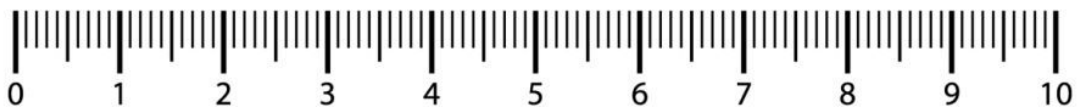
¿Qué tan contento estás con tu vida en general?



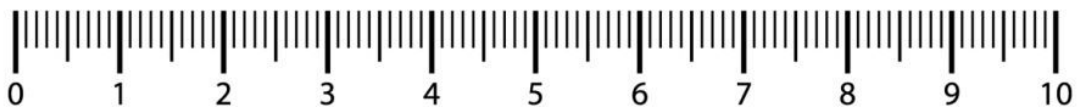
¿Qué tanto crees que tu vida puede mejorar?



¿Qué tanto crees que tus pensamientos afectan tu realidad?



¿Qué tan bueno eres para hacer lo que dices que vas a hacer?



¿Qué tan bueno eres para seguir las instrucciones, sin cuestionarlas?



Contenido de la Masterclass, completa las partes que faltan

Vivimos en una ilusión...Esta ilusión se compone de pensamientos y _____

Si buscamos en el diccionario que significa Ilusión nos dice que es una _____ o una interpretación _____ de los hechos...

Esta, es la misma ilusión que utilizan los medios de comunicación, _____, _____, Padres para hacernos creer que todo lo que vivimos está _____ y nosotros ni siquiera nos hemos dado cuenta.

Durante años nos programan por medio de lo que...

Escuchamos _____



Todo esto nos lleva a vivir en una especie de HIPNOSIS _____...que nos lleva a pensar de la misma manera. Estudia,

trabaja, familia, sigue trabajando, y hoy en día hasta que mueras (y esto no está nada mal) pero y si existiera otra manera...

¿Para qué salir de la Hipnosis Colectiva?

Al reprogramar tu mente de manera positiva puedes crear ilusiones perfectas que te ayuden a conseguir Resultados Extraordinarios temas como la Salud, el _____ y el _____.

¿Cuándo es un buen momento para salir de esta Hipnosis Colectiva?

_____, si conoces los pasos para hacerlo puedes salir de la hipnosis colectiva en la que vives...y minimiza los impactos que has recibido.

¿Cómo puedo lograr salir de esta Hipnosis Colectiva?

Mira, el cerebro luego de tener un pensamiento genera químicos para que sientas y actúes de acuerdo a tu programación, el secreto mejor guardado es...que para el cerebro _____, se programe y se re programe debe estar en el “ _____ ”.

Cuando tu cerebro está en el Estado Perfecto se vuelve mucho más receptivo a las _____, imágenes y _____.

Mientras no salgamos de esta Hipnosis seguiremos sufriendo el mal de las 3 e`s Endeudados, _____ y _____.

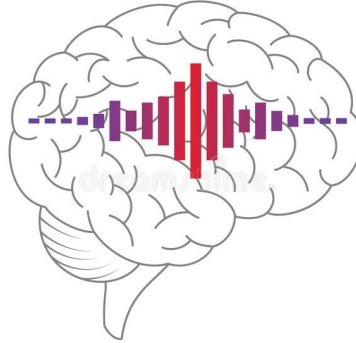
Define que quieres en estas tres áreas...



¿Qué quieres en salud?

¿Qué quieres respecto al dinero?

¿Qué quieres respecto al amor?



ESCRIBE CUALES SON LAS ONDAS CEREBRALES PRESENTES EN
TI...

Ondas _____

Ondas _____

Ondas _____

Ondas _____

Ondas _____

Haz sentido los siguientes síntomas...seleccionalos:

- Cansancio Extremo
- Apatía
- Dolores Musculares
- Dolores de cabeza
- Irritación en la piel
- Desenfoque
- Irritabilidad

LAS MEJORES ONDAS PARA PROGRAMAR TU MENTE SON LAS
ONDAS _____ Y LAS ONDAS _____

Necesitas conocer 2 cosas para poder salir de la Hipnosis Colectiva y estas dos son:

La primera es descubrir alguna manera para colocar tu cerebro en ondas alfa y existen muchísimas maneras, entre ellas: la contemplación, _____, mindfulness, _____, relajación progresiva

La segunda necesitas conocer un método que te permita estructurar y diseñar lo que te vas a decir el momento en que tu mente esté en el _____...aquí es muy importante que te digas las cosas correctas porque tu cerebro está muy receptivo a las indicaciones y obedecerá lo que tú le digas..."ten cuidado con lo que piensas porque lo vas a conseguir". Para esto necesitas aprender _____, coaching, _____, Psicología Positiva, Desarrollo Conductual, entre otras

metodologías que te permitan conocer los efectos de tus pensamientos y las palabras en tu vida.

Tengo tres preguntas para ti...

¿Te hizo sentido esta masterclass?

¿Sientes en tu corazón que es el momento correcto para salir de esta Hipnosis Colectiva?

¿Tienes la disposición para dar el paso necesario para hacerlo?

Entonces toma la decisión de encontrarnos en un programa en vivo y en directo...

Escríbenos:



+593968289679

Escribe ahora mismo diciendo que has visto la masterclass y contestaremos todas tus dudas para que seas parte del Movimiento de **Reprogramadores Mentales Positivos**

Reflexión Final...

¿Qué serías capaz de hacer si no tuvieras miedo?

¿Qué crees que hubieras conseguido en tu vida, si hubieras salido de la Hipnosis Colectiva hace cinco años?

¿Por qué crees que no se habla de esto en los medios de comunicación?

¿Te gustaría ayudar a más personas a salir de la Hipnosis Colectiva? ¿Cómo planeas hacerlo?

Testimonios de vida

“ Sin duda alguna ha sido una buena decisión para mí, en tan solo unos días he podido aplicar lo aprendido con **muy buenos resultados** tanto en lo personal como en mi trabajo como terapeuta. ”



◀ **Karolina Salazar** ▶
BOGOTÁ



“ Me encantó el taller de Reprogramación Mental Positiva, lo super recomiendo me ha ayudado a mejorar en muchos aspectos de mi vida y si **me siento muy feliz**. Además Xavier tiene una calidez y angel impresionante. Te da paz !!lo súper recomiendo. ”



◀ **Liliana Herrera** ▶
BOGOTÁ



“ Cambio mi vida. Totalmente. No tengo sino agradecimientos más y más ”



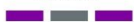
◀ **Maria Maryudy Legarda** ▶
MEDELLÍN



...**arriesgarse a adquirir herramientas** nuevas que ayude a salir de la zona de confort, atreverse a dejar de hacer más de lo mismo, generar cambios (...) llevarlos a la acción, el abordaje con pacientes en el área clínica se han visto beneficiado y también de manera personal al **modificar hábitos** destructivos, darles la oportunidad a cada una de las emociones a ser expresadas sin juzgarlas, soltarlas, **no engancharse** de la emoción, es algo de lo mucho que se puede lograr através de las técnicas de PNL ”



◀ **Shalom Barragán Paz** ▶
MÉXICO



Aprendí mucho sobre cómo **ayudarme a mí mismo** a conseguir cosas que me parecían complicadas, después del curso se me facilitó el tener momentos de relax, momentos de **tranquilidad** duermo mucho mejor, me levanto sintiendo que he descansado, he elaborado mis propios audios y funcionan muy bien la hipnosis es una herramienta maravillosa.... En este momento estoy usando las herramientas aprendidas para **bajar de peso** y me está funcionando.



Sharon Sares
QUITO

Es un curso muy práctico que ofrece cambios importantes en la salud física, mental y emocional de las personas. Es decisión propia lo mucho que puede llegar a trascender positivamente en la vida diaria. Si uno quiere cambiar para bien y superar los obstáculos del día a día es **totalmente recomendado**.



Diego Rojas
BOGOTÁ

Uso la reprogramación para ser más **segura y decidida** en la toma de decisiones. Me siento empoderada de mis decisiones de emprendimiento y en apertura de **tomar las acciones** que sean necesarias.



Yanuvi Zambrano
BOGOTÁ

Para llevar tu vida al siguiente nivel, te invitamos a practicar la **Reprogramación Mental Positiva** en tu Vida
<http://www.esferax.com/movimientormp>



GRACIAS POR AYUDARME A HACER DE ESTE MUNDO UN MEJOR
LUGAR PARA VIVIR....

Con personas más empoderadas, felices y enfocadas en crecer para ser
mejores personas....

Cuento contigo para esta tarea de llegar a un millón de personas,
impactando en sus vidas de manera positiva

Gracias, gracias, gracias...

xavier