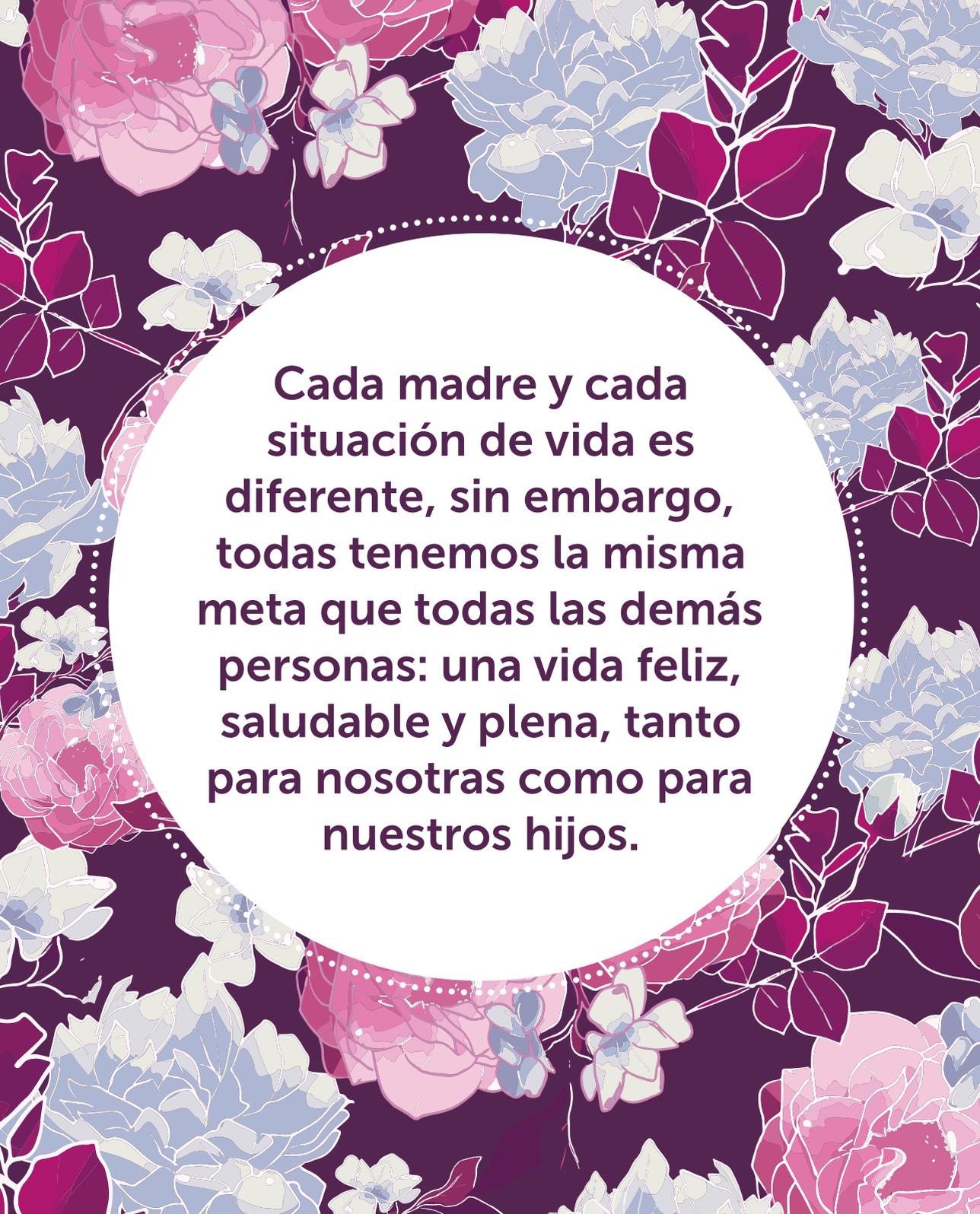




Single
SuperMom

ATRÉVETE A SER

7 pasos para una vida
plena y feliz



Cada madre y cada situación de vida es diferente, sin embargo, todas tenemos la misma meta que todas las demás personas: una vida feliz, saludable y plena, tanto para nosotras como para nuestros hijos.

CONTENIDO

PASO 1: AUTOREFLEXIÓN 9

El primer paso se trata de la autoreflexión. Vas a analizar donde estas en este momento de tu vida utilizando la Rueda de la Vida. Rellenando las distintas áreas de la vida te darás cuenta de que va bien, que vas menos bien y que debes cambiar. Te daremos ideas usando ejemplos y explicaciones.

PASO 2: SOÑAR 43

En este paso fórmulas de una manera positiva lo que quieres. Das respuestas a preguntas como: Sé lo que no quiero, pero ¿qué quiero?, ¿Cuáles son realmente mis sueños y qué valores considero importante?

PASO 3: DEFINIR OBJETIVOS 63

Este paso te ayudará a, en base a tus sueños, establecer metas reales utilizando preguntas como: ¿dónde tengo influencia y en qué no?, ¿Qué puedo soltar y cómo lo hago? También descubrirás cuáles son tus prioridades.

PASO 4: PODER 87

En este paso te responderás la siguiente interrogante: ¿Puedo hacer lo que quiero? Examinarás tu motivación, tu confianza en ti mismo y responderás a preguntas como: ¿Qué más me está molestando?, ¿Qué conocimientos y habilidades necesito y si estoy mentalmente preparada?

PASO 5: PLANIFICAR 111

llevando a cabo los ejercicios de este paso lograrás delinear tu camino. Aquí responderás preguntas como: ¿Cómo se ve el camino hacia la meta?. ¿Cómo puedo dividir mi tiempo eficazmente?, ¿Qué subobjetivos puedo alcanzar antes de lograr mi meta?, ¿Cómo puedo hacer un buen plan?.

PASO 6: ACCIÓN 131

Este paso se trata de tomar acción. ¿Cómo mantienes tu enfoque y compromiso el 100%? No olvidar... ¡celebra tus éxitos!

PASO 7: EVALUAR 147

En este paso, evalúas lo que has logrado y cómo lo has logrado, para que puedas estar agradecido y obtener energía para seguir adelante. Aquí puedes responder a la siguiente pregunta: ¿He logrado lo que quiero lograr?.



*Cada nuevo día es una
oportunidad para empezar
de nuevo. No te enfoques
en los errores del pasado, y
comienza hoy con pensamientos
y expectativas positivas.*

Catherine Pulsifer



PRÓLOGO

Querida Single SuperMom,

¡Bienvenida al curso Atrévete a soñar! Qué bueno que hayas dado el paso hacia una vida feliz y exitosa. En este libro, te guiaremos por siete pasos que harán tu vida más plena. Te ayudaremos a transformar tus sueños en objetivos reales, y también a lograrlos.

Estoy segura de que tienes una buena razón por la cual abriste este libro. Tal vez estés en un período turbulento porque tu pareja y tú decidieron separarse, tu pareja murió o estás inesperadamente embarazada. O pasas de una relación intermitente a otra, situación que no es saludable y por lo tanto quieres estabilidad ahora. Tal vez como madre, te está costando encontrar trabajo o lidiar con tu situación financiera.

¿Estas contentas con tu situación actual? ¿Tienes la idea de que has alcanzado un límite y que realmente estás lista para los cambios correctos en tu vida? Si es así es este libro ideal para ti.

Debes saber que no eres la única que está pasando por un período difícil, como tu hay otras madres solteras en la misma situación y este grupo crece anualmente. Y si estás lista para el cambio, no importa en cual sentido, ve este curso como una nueva aventura. Los siete pasos por seguir descritos en este libro son un método para hacerte mejor, más feliz y exitosa, teniendo un impacto positivo inmediato en tus hijos.

Vamos a ayudarte a girar el timón donde sea necesario, a romper patrones y salir de tu zona de confort. Todo para motivarte a invertir en la vida con la que sueñas. A través de los ejercicios de este libro descubrirás lo que quieres, lo que puedes hacer y cómo lograr tus metas. Atrévete a ser, y toma las riendas de tu vida.

Cariños, Eva Yoo Ri Brussaard

Fundadora Single SuperMom





**Una vida feliz y
exitosa para ti y tu
hijo(a) comienza
contigo.**

INTRODUCCIÓN

A veces te sientes que estás mal, que has tocado fondo, que las cosas no resultan y que es hora de cambiar. Pero aún no te convences o lo quieres aceptar, porque en alguna forma te sientes seguro y estas acostumbrado a ella. Sólo la idea de tener que cambiar algo en tu vida causa mucha resistencia interna y miedo. Además, hace falta energía para girar el timón.

Sabes que algo tiene que pasar, pero, aun así, prefieres ir al cine que buscar trabajo en internet. Te comes un rico dulce mientras estás a dieta, o te quedas en una relación toxica sabiendo que no es bueno para ti. Se necesita mucho coraje para salir de tu zona de confort. Pero recuerda: si no estás feliz o en una situación problemática, el cambio no es un lujo, sino una necesidad.

Especialmente si eres una madre soltera, es importante convertir a tiempo una situación difícil en felicidad y éxito. Empezar contigo misma es esencial, porque solo tú puedes crear una vida mejor para ti y para tus hijos. Por lo tanto, piensa en un período difícil como una oportunidad para mejorar y por lo tanto ser un buen modelo para tus hijos. ¡La felicidad de una madre afecta la felicidad de sus hijos, y es por eso que te queremos ayudar con este método para aumentar tu felicidad y éxito!

Con este libro pasarás por siete pasos que te ayudarán a redescubrir, desarrollar, romper patrones, pensar y hacer las cosas de una manera más efectiva y eficiente. Es una guía para una vida más feliz y exitosa, con información interesante y tareas que realmente te motivan a salir adelante. Amar, motivar y apoyar en su camino a la verdadera felicidad.

Recuerda: caminos difíciles a menudo conducen a destinos hermosos. Piense en esta fase difícil como una nueva aventura donde te ayudamos a tomar un nuevo curso.



*A veces
cuando las cosas se
están desmoronando,
en realidad pueden estar
cayendo en su lugar.*

J. Lynn

Te invitamos a ver nuestra página web www.singlesupermom.com e insíbete en nuestra comunidad. Nuestro talleres son gratuitos y se pueden seguir en todo el país. No te pierdas esta oportunidad para obtener el apoyo que te mereces.

Síguenos en Twitter, Facebook e Instagram.



@single_supermom



/singlesupermomevent



@singlesupermom



PASO 1

AUTOREFLEXIÓN

Como van las cosas y
en qué posición te
encuentras?-



