

3 SECRETOS PARA CAMBIAR TU VIDA

Presentado por:
Autora del libro Awaken Despertar

**DAHLIA
QUINONEZ**





**¿ESTÁS CANSADO DE SER
TÚ MISMO?**

**¿TE GUSTARÍA CAMBIAR TU
VIDA Y TU DESTINO?**

Introducción

ACERCA DE MI

Mi nombre es Dahlia Quiñonez, soy originaria de México y he vivido en el sur de California la mayor parte de mi vida. Soy la autora y escritora del libro *Awaken Despertar* y recientemente me certifique como Coach de Metas de Éxito. Me encanta viajar, hacer ejercicio y amo la naturaleza. He sido dueña de varios negocios desde el año 2012 y soy fundadora de la Agencia de Viajes Dalia. Me gusta ayudar a la comunidad y soy voluntaria en organizaciones sin fines de lucro como SCORE que ayuda a empezar y crecer pequeños negocios. Y soy la directora y creadora del evento de Networking de Club de Empresarios de SCORE.



DAHLIA QUINONEZ

Autora y Coach de Metas de
Éxito



Libro Awaken Despertar #Awakendespertar

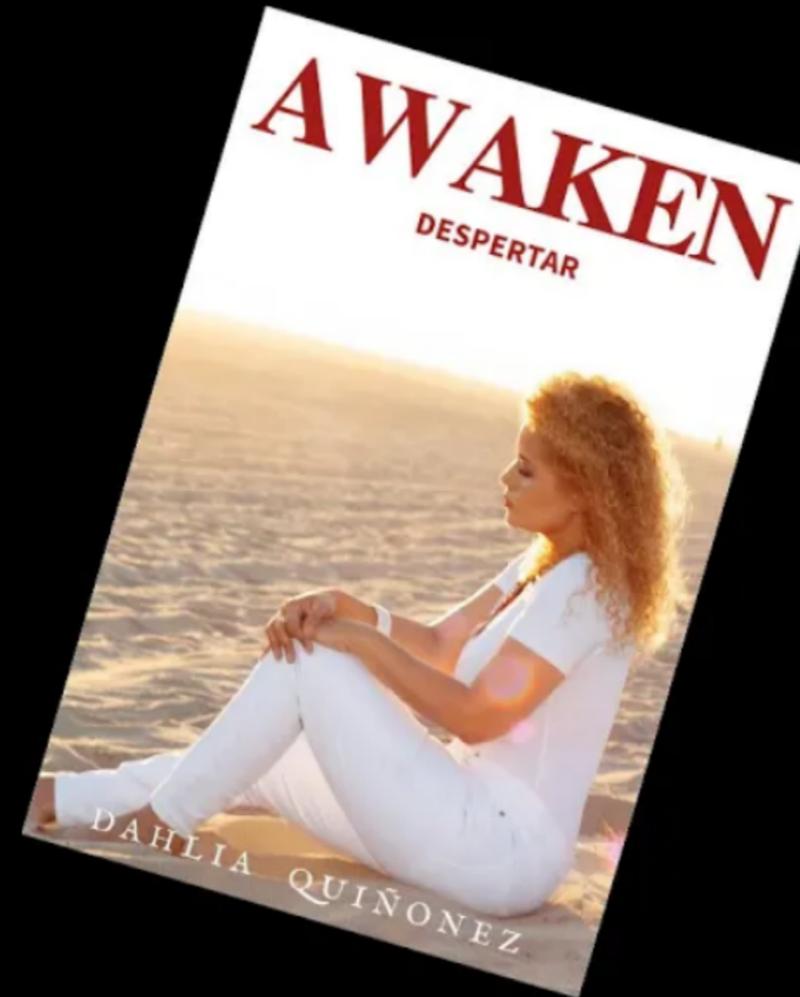


Share

AWAKEN

DESPERTAR

*Awaken es un libro
que podrá cambiar tu
vida para siempre.*



Watch on  YouTube

proyectos

Taller de 2 horas

Santiago Canyon College

\$49 pp

Cuaderno esta disponible en
Amazon y Barnes and Noble.com.



**BARNES
& NOBLE**

amazonbooks

proyectos

Taller de 2 horas

Por medio de ejercicios y actividades divertidas aprenderas cual es la raiz de tus pensamientos negativos y a cambiarlos por positivos.

\$49 pp



proyectos

Taller de 8 semanas

Si tú quieres:

Vivir en integridad

Tener una carrera satisfactoria

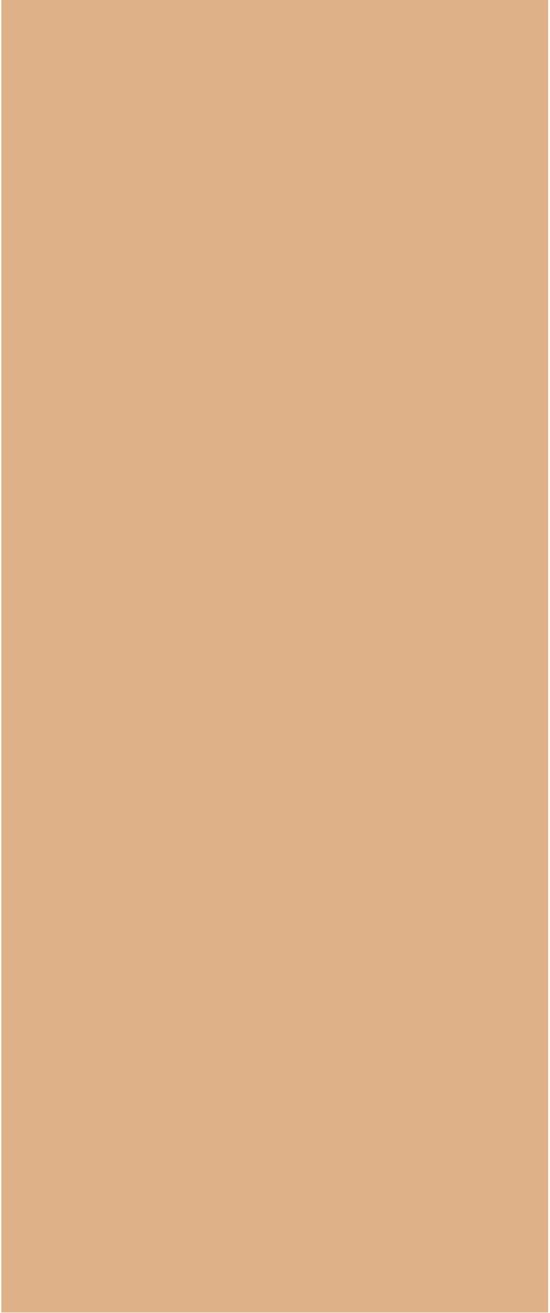
Vivir con pasión

Dejar tus creencias limitantes

Crear la vida de tus sueños

Cumplir tu propósito





Año 2020

En el año 2020 comienzo mi sanación emocional. En este año me doy cuenta que algo estaba mal en mi personalidad. Le pido a Dios que me cambie y entonces empiezo a encontrar la información que necesitaba para superar mis traumas emocionales. Esto me lleva a escribir mi libro *Awaken o Despertar*.



Vives haciéndote las siguientes preguntas:

- ¿Por qué las cosas siempre me salen mal?
- ¿Por qué siempre pienso que no soy capaz?
- ¿Por qué siempre vivo con miedo de que algo malo vaya a pasar?

Se oyen como una tremenda pesadilla, pero muchas personas se hacen estas preguntas todos los días.



**¿Quieres cambiar tu
vida de una vez y para
siempre?**



Secreto #1 Estar Consciente

El secreto numero uno es ser consciente de ti mismo y de que algo esta mal contigo. Lo más probable es que esto se deba a un trauma. Según el National Council for Behavioral Health o el Consejo Nacional de la Salud Mental, el 70% de los adultos en los Estados Unidos han experimentado un evento traumático al menos una vez en su vida, eso es 223.4 millones de personas.



Secreto #1 Estar Consciente

Si no eres consciente y aceptas que has sido afectado de alguna manera nunca podrás cambiar. Las personas que tienen una adicción, por ejemplo al alcohol, si no reconocen que son adictas, nunca podrán dejar su adicción.



Secreto #2 Aprende

Tienes que aprender qué son esos traumas. Si no sabes de qué se tratan no vas a poder cambiarlos. No puedes cambiar algo que no sabes como se llama.

“No hay atajos para el éxito”

Lo mismo pasa con nuestra persona, si realmente quieres cambiar y llevar una vida mejor, física y emocional tienes que aprender.



Trauma

¿Qué es un trauma? De acuerdo con la Asociación Americana de Psicología, un trauma es una respuesta emocional a un evento terrible como un accidente, una violación o un desastre natural. Inmediatamente después del evento, la conmoción y la negación son típicas. Las reacciones a largo plazo incluyen emociones impredecibles, re-vivencia, relaciones tensas e incluso síntomas físicos como dolores de cabeza o náuseas.



Cambios de Personalidad

¿A que te llevan los traumas? Los traumas hacen que desarrollemos un cambio en nuestra personalidad o a un trastorno de la personalidad. Te voy a mostrar algunos rasgos que en mi opinion son los que exhibe una persona con estos cambios de personalidad.

Algunos trastornos de la personalidad son:

Trastorno de personalidad paranoide

Trastorno esquizoide de la personalidad

Trastorno de personalidad narcisista

Los enumero todos y sus descripciones en mi libro *Awaken*.



Distorsiones Cognitivas

Estos rasgos que te voy a mostrar son Distorsiones Cognitivas o pensamientos irracionales descubiertos por el Dr. Aaron T. Beck, el fundador de la Terapia Cognitiva.

A lo mejor vas a ver a alguien que conoces reflejado en ellos o quizás te mires a ti mismo.



Rasgos

CATASTROFISMO

Tendencia a esperar lo peor

“Tengo miedo de irme de viaje por que voy a tener un accidente”

"Tengo un dolor de estomago, puede ser un tumor"



Rasgos

PENSAMIENTO DICOTÓMICO

Enfocarse en los extremos

“Las personas son buenas o malas”

“Tu vida es un éxito o un fracaso”



Rasgos

MAGNIFICACIÓN/MINIMIZACIÓN

Algunas cosas son más - o menos - importantes de lo que realmente son.

“Mi amigo va a tarde a la reunión. Que tal y tuvo un accidente?”

“No me tengo que poner el cinturón de seguridad cuando manejo”



Rasgos

Salta a conclusiones

* Lectura del pensamiento

Cree saber lo que piensan
(algo negativo)

“No aceptó mi invitación a la fiesta por que no le caigo bien”

* Error del adivino

Cree saber lo que pasara
(algo negativo)

“Una vez que sepan del error que cometió en la junta, la van a correr.”



Rasgos

"Deberías"

El mundo y nosotros mismos debemos de reaccionar de cierta manera. Demandas irrazonables que creamos para nosotros y los demás.

“Deberías estar casado y con hijos para cuando tengas 30 años.”

“Una buena hermana siempre tiene que ayudar a sus hermanos.”



Rasgos

"Descalificación de lo positivo"

Se descalifica los logros positivos de una persona y se le atribuyen a la suerte o la chanza.

“Esa persona tuvo éxito, pero solo fue por suerte”
“Saqué un diez solo porque el examen estaba fácil.”



Secreto #3 Practica

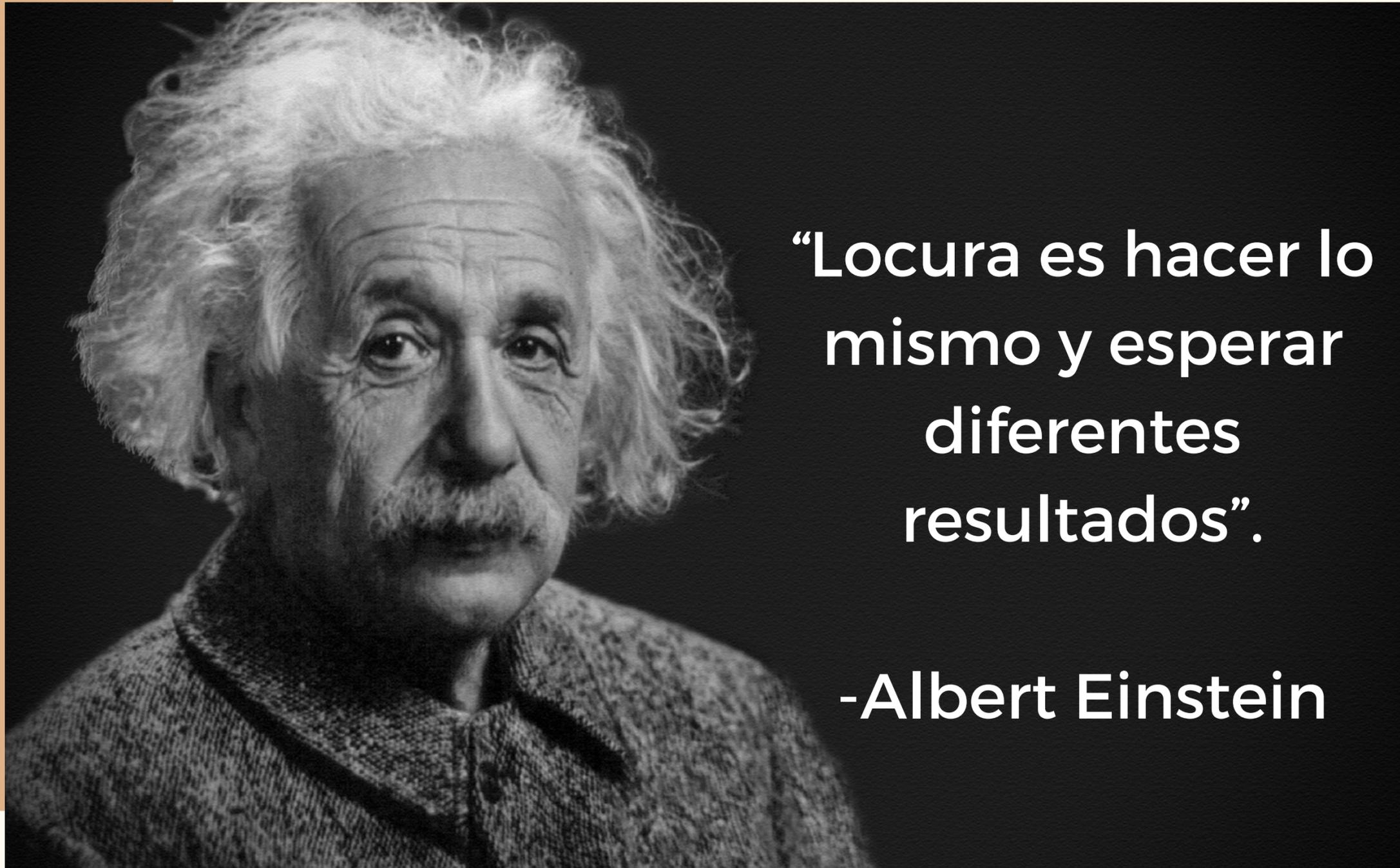
El secreto número tres es practicar lo que has aprendido. Pon en práctica lo que aprendes y con el tiempo vas a ver los resultados.

¿Cómo lo pones en práctica?



Secreto #3 Practica

- Sé consciente de tus actos. Identifica tu comportamiento.
- Corrígete a ti mismo. Cada vez que estés actuando de la manera que ya sabes que no debes actuar, corrígete a ti mismo.
- Usa estas palabras que recomienda el Dr. Joe Dispenza en su libro “Deja de ser Tu”. Di en tu mente o en voz alta **“Cambia”**.



“Locura es hacer lo mismo y esperar diferentes resultados”.

-Albert Einstein



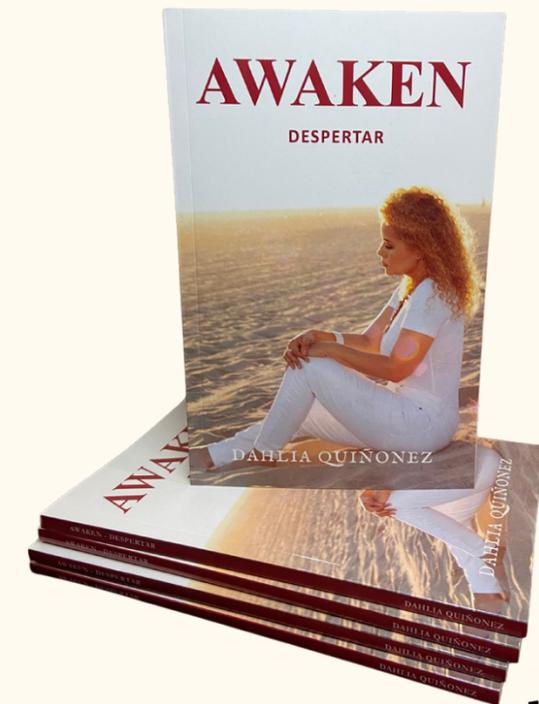
El Cambio

Toma tiempo pero si funciona. Formar un hábito, usualmente un hábito se forma en 21 días. Así que practica esto por 21 días y verás que vas a ir cambiando tu personalidad por una más positiva.

De esta manera irás atrayendo a personas igual que tu a tu vida y cosas buenas irán llegando a tu vida.

¿Cómo puedes seguir expandiendo tu transformación?

Te recomiendo que leas mi libro *Awaken* o *Despertar* donde comparto contigo todo lo que yo hice para cambiar mi vida. Te comparto todos los seminarios, información y los libros que yo leí para que tu también puedas cambiar la tuya. Todas las cosas que yo hice y que comparto contigo en este libro, están comprobadas que sí sirven, porque yo ya las probé y sí funcionan.



Leer este libro será una de las mejores decisiones que tomarás en tu vida.



www.awakendespertar.com

**Amazon: Awaken Despertar o Dahlia
Quiñonez**

Instagram: Awakendespertarbook

Facebook Personal: Dahlia Qu (Sígueme)



GRACIAS POR SU PRESENCIA

Cel. (714) 356-1778

awakendespertarbook@gmail.com

www.awakendespertar.com



**PREGUNTAS
&
RESPUESTAS**