



Taller



Mindfulness para emprender

en equilibrio





Kari Neira

ACERCA DE MI

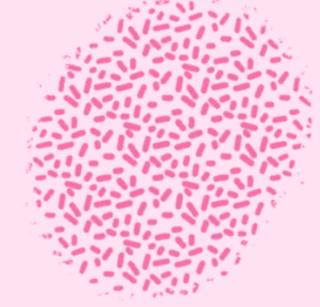
Emprendedora y Fundadora de Enraizar.
Docente de Inglés con +20 años de experiencia
en capacitación empresarial.
Certificación en *Mindfulness* aplicado a la
educación y los negocios.
Coach Somático informada en el trauma.
Multipotencial, eterna aprendiz y
perfeccionista en recuperación.

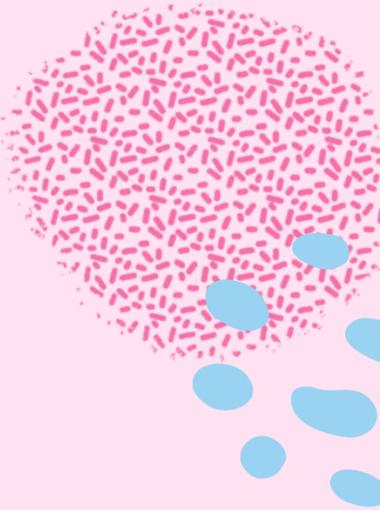
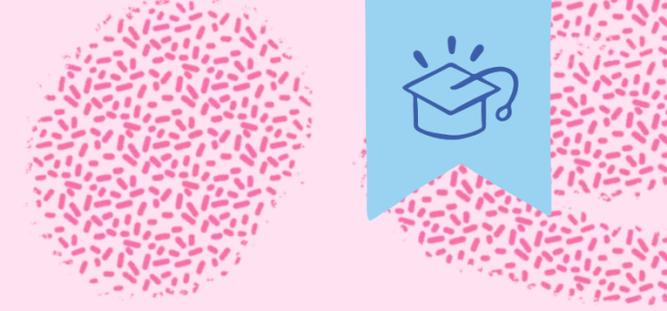




Sugerencias para el Workshop DE HOY

- **TRAER UNA MENTE DE PRINCIPIANTE Y CURIOSIDAD.**
- **DURANTE LA CLASE, BUSCAR LA COMODIDAD DEL CUERPO EN TODO MOMENTO PARA SENTIRTE SEGURA.**
- **TENER ALGO PARA BEBER Y TOMAR NOTAS.**
- **EVITAR DISTRACCIONES PARA ESTAR ENFOCADA Y EN PRESENCIA.**





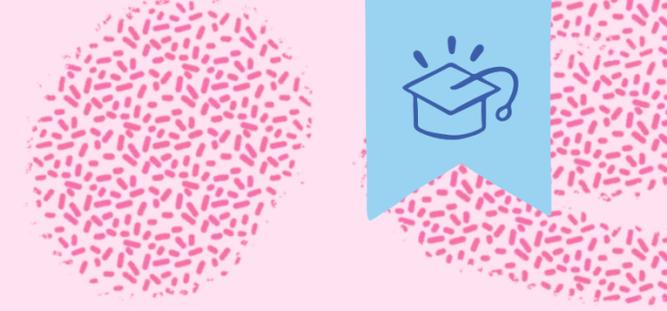
***Te invito a detenernos y
bajar de la mente al
cuerpo.***



¿Cómo estuvo el ejercicio?

¿Qué notaste en el cuerpo?





El mapa del taller de hoy

- **MÓDULO 1: EMPRENDER EN UN MUNDO VUCA: LA IMPORTANCIA DE CUIDAR NUESTRA ENERGÍA.**
- **MÓDULO 2: UN SISTEMA NERVIOSO EN CALMA: LA MEJOR ESTRATEGIA DE NEGOCIO.**
- **MÓDULO 3: MINDFULNESS COMO RECURSO DE CALMA, PRESENCIA Y CLARIDAD.**
- **MÓDULO 4: EJERCICIOS Y RITUALES DE AUTOCUIDADO**
- **MÓDULO 5: LAS 5 CUALIDADES DE LA EMPRENDEDORA MINDFUL**

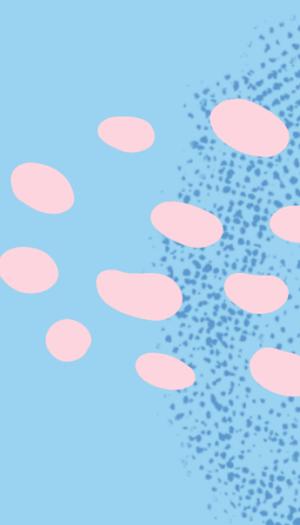




Módulo 1.



***Emprender en un mundo VUCA:
La importancia de cuidar
nuestra energía.***





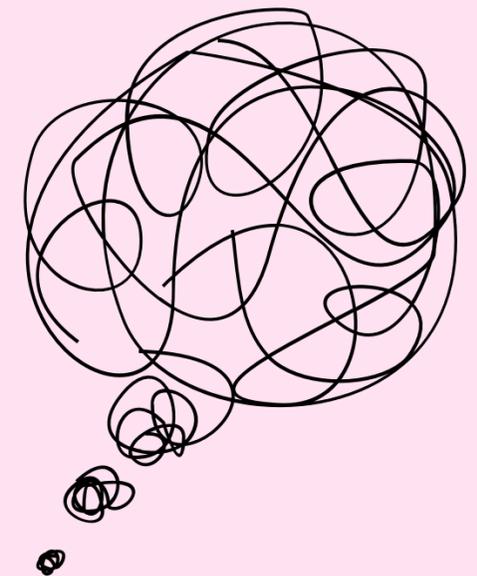
¿Con cuál te identificas más?

1. Estás con "la mecha corta" o reactiva todo el tiempo.
2. No logras hacer foco y te abrumas con las tareas diarias.
3. Te cuesta parar y disfrutar de los logros.
4. Procrastinas decisiones o proyectos.



Para sentir:

**¿Qué impacto tiene en tu CUERPO y en
tu MENTE el ritmo frenético
del mundo VUCA?**





Consecuencias del burnout

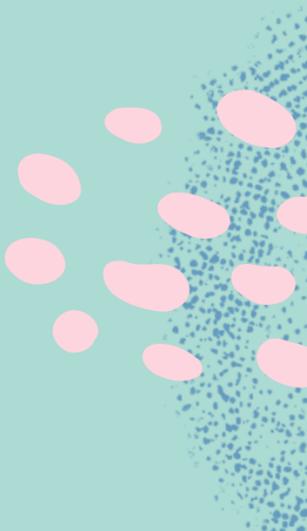
- ➔ NO vemos posibilidades.
- ➔ Estamos en modo supervivencia y escasez.
- ➔ Aunque el resultado sea positivo, vemos lo negativo.
- ➔ Perdemos conexión total con la creatividad y el discernimiento.



"En un mundo que constantemente nos demanda más, nuestro mayor poder reside en saber cómo proteger y restaurar nuestra energía. No se trata de hacer más, sino de hacer lo que más importa con el tanque lleno."



KATE NORTHRUP (DO LESS)

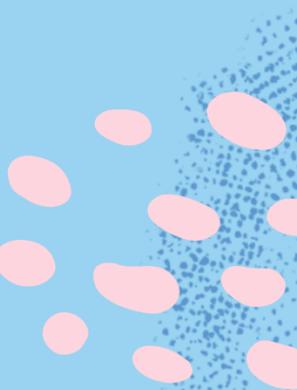




Módulo 2.



***Un sistema nervioso en calma:
La Mejor Estrategia de Negocio.***





***Para emprender en equilibrio,
debemos practicar una nueva
filosofía:***

“Energía primero, negocio después”

**PRIORIZAR EL AUTOCUIDADO ES CLAVE PARA PODER CRECER
DE FORMA SOSTENIDA Y DISFRUTAR DEL PROCESO.**



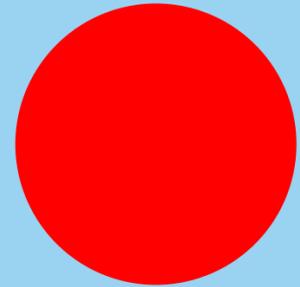


***Un sistema nervioso regulado
no es el que nunca se estresa
sino el que se recupera
fácilmente y no queda atrapado
en el modo supervivencia.***

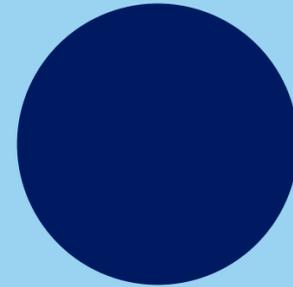




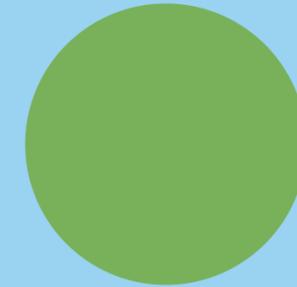
3 respuestas a los desafíos



Lucha/ Huida



Colapso/Parálisis



Calma y Seguridad

Sistema nervioso
simpático



Sistema nervioso
parasimpático





No es tu culpa.

***Es una respuesta de supervivencia
de tu sistema nervioso para
protegerte del peligro
pero puedes recablearte.***



Es tu elección.

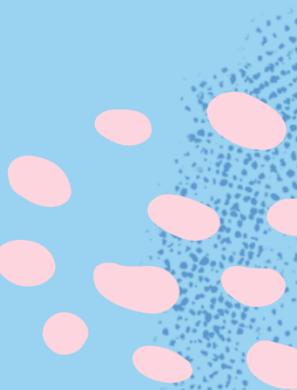




Modulo 3.



Mindfulness como recurso de calma, presencia y claridad.





¿QUÉ ES MINDFULNESS?



- ➔ Es prestar atención de manera intencional, al momento presente y sin juzgar.
- ➔ Es una práctica de meditación para afinar la escucha somática, incrementar la resiliencia y cultivar la presencia encarnada.
- ➔ Es un estilo de vida.



¿QUÉ VEHÍCULO UTILIZA MINDFULNESS? LA ATENCIÓN Y LA INTENCIÓN





Los Beneficios de Mindfulness

- ➔ Mayor concentración, foco y presencia.
- ➔ Más capacidad para tomar decisiones bajo presión (reaccionar vs. responder)
- ➔ Activa el sistema nervioso parasimpático (calma y descanso)
- ➔ Expande nuestra confianza y coraje frente a los desafíos.



MICROPRÁCTICA

3 respiraciones



Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio se encuentra nuestro poder de elegir nuestra respuesta.

En nuestra respuesta están nuestro crecimiento y nuestra libertad.

—
VIKTOR FRANKL

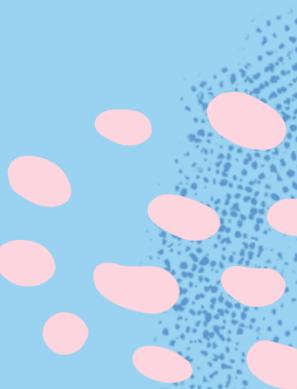




Módulo 4.



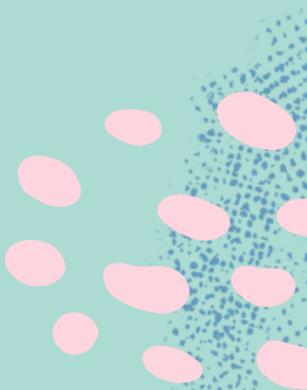
Ejercicios y prácticas como rituales de autocuidado





2 Tipos de prácticas

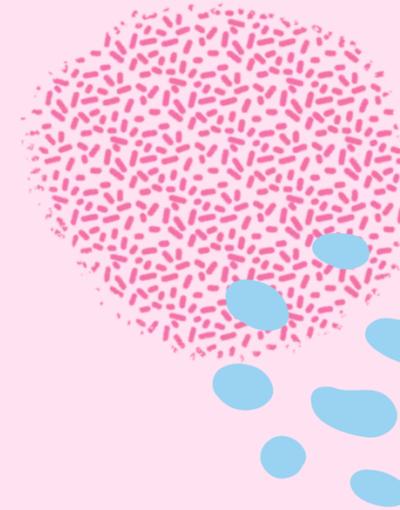
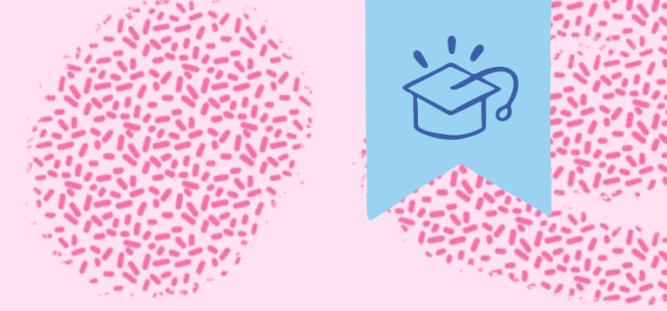
meditación formal y mindfulness en lo cotidiano





Rituales de autocuidado

- ➔ Journaling para conectar con la intención y la gratitud.
- ➔ Bloquear agenda para descansos programados. (brain breaks)
- ➔ Movimiento consciente (desarrollar la escucha somática)
- ➔ Establecer límites internos y externos. (desconexión digital al final de la jornada)



Ejercicio para la confianza interna



¿Cómo estuvo el ejercicio?

¿Qué notaste en el cuerpo?

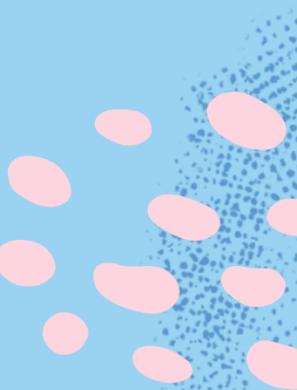




Módulo 5.



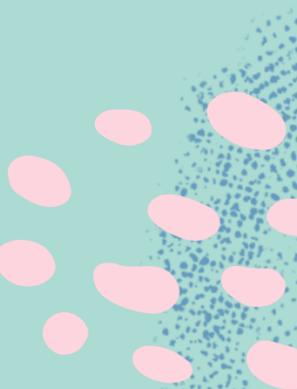
***Las 5 cualidades de la
emprendedora mindful***





UN NUEVO ARQUETIPO:

LA EMPRENDEDORA MINDFUL





Las 5 Cualidades a entrenar

- ➔ **Foco:** Para actuar y pensar con claridad.
- ➔ **Autenticidad:** Ser una misma para volvernos magnéticas.
- ➔ **Flexibilidad:** Para adaptarnos sin rompernos.
- ➔ **Intuición:** Guiarnos por nuestra brújula interna.
- ➔ **Autocompasión :** Tratarnos con amabilidad



Estas cualidades son un estilo de vida.

Es un estado de ser que eliges.

***Elígelo cada día, elígete a ti misma,
porque cuando lo haces, no hay límites
para el impacto que puedes crear en el
mundo y en tu vida.***





***ACCEDE A LA MEDITACIÓN
GUIADA CON ESTE CÓDIGO***



o accede desde este link





¡Gracias por estar aquí!

***Si tienes dudas o consultas puedes escribirme a:
info@enraizarconmindfulness.com***



FOLLOW ME

