



ACOMPAÑÁNDONOS A

**CRE
CER**

mini

yo•om
creando tu propio om

5 prácticas cortas para ir más allá de ti

www.aacrecer.mx

CONTENIDO

BIENVENIDA

CÓMO USAR MINI YO·OM

UN VISTAZO AL RETO

PARTE 1

PARTE 2

PARTE 3

PARTE 4

PARTE 5

RECURSOS PARA IR MÁS ALLÁ

AGRADECIMIENTO





¿QUÉ MEJOR QUE TRANSFORMARNOS ACOMPAÑADAS?

La vida es cambio constante: a veces casi imperceptible, a veces te tumba. Aunque muchas veces resistirnos es nuestra reacción, si nos adaptamos, podemos sacar provecho y crecer. Crecer duele y ino tenemos que pasarlo solas! Por eso, te compartimos algunas herramientas que harán que la adaptación al cambio sea con los ojos abiertos y disfrutable. Gracias por estar aquí, por atreverte y por no dejar tu transformación a la suerte.

Con cariño,
Ale y Mar

@acrecermx

CÓMO USAR MINI YO·OM

● LA DURACIÓN

Son 5 prácticas, para 5 días: una diaria o cada tercer día. Cada quien marca su ritmo, podrás acceder a tu reto en cualquier momento.

● LOS RETOS

Cada reto tiene un audio de meditación + un ejercicio en un workbook (cuadernillo que puedes descargarlo en nuestro sitio

<https://www.acrecermx.com/contenidogratis>
¡completamente gratis!)

En Instagram, encontrarás una frase diaria y acompañamiento.

● ¿POR DONDE EMPIEZO?

(1) Imprime las páginas de este workbook en las que trabajarás.

(2) Planea tu pausa diaria: escucha el audio correspondiente a tu práctica del día.

(3) Completa el reto en tu workbook.

(4) ¡No estás solo! Sé parte de la conversación en @acrecermx, en Instagram.

La ciencia lo dice:
¡acompañada es
mejor! Invita a quien
quieras a ser tu
compañero o
compañera de reto.





Para aprovechar al máximo este reto, primero toma nuestra Masterclass en línea, totalmente gratis.

TOMA LA MASTERCLASS AHORA

Somos seres en constante cambio, sin embargo, fácilmente nos aferramos a nuestra zona de confort. En esta masterclass conocerás cómo podemos dejar atrás lo que somos para llegar a lo que podemos y queremos ser.



- Entenderás el concepto de transformación personal.
- Reconocerás las áreas de tu vida en las que quieres transformarte.
- Comprenderás el objetivo de la transformación en tu vida.
- Recibirás estrategias prácticas para llevar a cabo tu propia transformación.

TRANSFÓRMATE YA

UN CAMINO DE TRANSFORMACIÓN UN VISTAZO AL RETO

-01-

PARTE UNO

Como me cuento mi vida, cuenta:
encontraré fuerza en mi historia.

-02-

PARTE DOS

"De esto se trata mi vida": las cosquillas que me
recuerdan qué sí quiero.

-03-

PARTE TRES

mapa: ¡listo!
equipaje: ¡listo!
mente: ¡a prepararnos para una gran aventura!

-04-

PARTE CUATRO

No hay biografía sin heridas.

-05-

PARTE CINCO

Nunca es tarde para soltar.

01

COMO ME CUENTO MI VIDA, CUENTA: ENCONTRARÉ FUERZA EN MI HISTORIA.

Después de escuchar la meditación del día, usa este espacio para reconocer tu fuerza.

P A R T E

01

P A R T E

O2



P A R T E

04

P A R T E

05



”

CAMINAR ES LA METÁFORA
PERFECTA PARA RECORDAR DE
DÓNDE VIENES, PARA QUÉ
VIENES Y HACIA DONDE VAS.

-

LAS VOCES DE ALGUNOS QUE HAN ANDADO EL CAMINO



''

yo·om me ayudó a ir más allá de mi día a día en mi persona, reconocer y valorar lo bendecida que soy, conocerme y reconocirme, aceptar y disfrutar todo lo que vivo."

''

Con el reto pude conectar conmigo y darme tiempo para mi."



''

yo·om me ayudó a descubrir partes de mi que no conocía y darme cuenta de que tengo cerca cosas hermosas que muchas veces no valoro."

''

Me ayudó a regresar al momento presente y conocer a gente interesada en conectar consigo mismo. Día a día pude conocer y entender un poco más cosas que no había considerado antes."



PARA IR AÚN MÁS ALLÁ

¡Has completado el reto!

El camino nunca acaba, la vida fluye y siguen habiendo cambios a los que adaptarnos y sueños que cumplir. Te dejamos algunos recursos para continuar tu camino.



TRANSFORMACIÓN

La transformación llega cuando queremos encontrar respuestas a esa pregunta tan anhelada: ¿QUIÉN SOY?

[LÉELO AHORA](#)



CÓMO HACER QUE TE PASEN COSAS BUENAS

En este club de lectura comprenderás la importancia de vivir en el presente, de gestionar tus emociones y de enfrentar las situaciones adversas de la vida encontrando tu mejor versión.

[INSCRÍBETE AQUÍ](#)

PARA IR AÚN MÁS ALLÁ



yo·om Transformación

Únete a la comunidad de valientes que van a seguir dando pasos a su transformación en este reto que te va a pedir ir un poquito más profundo.

[ÚNETE YA](#)



PASEOS CONSCIENTES: una forma de meditación activa

-Correr no es necesario cuando a donde hay que llegar es a sí mismo.-

Aprende lo básico de la práctica de mindfulness Paseos Conscientes

[CONTINÚA TU PRÁCTICA](#)



EJERCICIO DE MEDITACIÓN

Esta meditación guiada te acompañará a caminar para adentro siguiendo estos principios:

empieza donde estás · usa lo que tienes · haz lo que puedas

[CONTINÚA TU PRÁCTICA](#)



¡Gracias!



Esperamos que este reto te haya sido de ayuda para iniciar tu transformación. Si estás buscando más contenido para seguir creciendo, checa nuestro contenido gratuito y experiencias en nuestra página.



@acrecermx