



# 5 PASOS PARA REPROGRAMAR TU MENTE PARA LA **ABUNDANCIA**

---

CUADERNO DE EJERCICIOS DE  
LA MASTERCLASS DE MARISA PEER

# BIENVENIDO AL CUADERNO DE EJERCICIOS DE LA MASTERCLASS

## 5 Consejos para aprovechar al máximo esta Masterclass

1. Imprime este cuaderno antes de la Masterclass para tomar notas mientras escuchas. También puedes descargarlo y añadir tus notas directamente para ahorrar papel.
2. Revisa el contenido de este cuaderno antes de ver la Masterclass; así sabrás qué esperar y podrás administrar mejor tu tiempo antes, durante y después de la Masterclass para completar las actividades.
3. Podrás pausar la Masterclass para tomar apuntes o llenar los espacios: simplemente haz clic en el vídeo.
4. Piensa cómo implementar rápidamente los secretos revelados en esta sesión para aumentar la abundancia en tu vida.
5. Utiliza la columna de la derecha para escribir TODAS las ideas nuevas, interesantes e inspiradoras que escuches durante esta Masterclass. Así no perderás la información que consideres más importante.

# PREPARACIÓN PARA LA MASTERCLASS

- Para aprovechar al máximo esta Masterclass, encuentra un lugar sin distracciones.
- Colócate en una posición cómoda para realizar la sesión guiada de hipnoterapia que recibirás en la clase.
- Antes de comenzar, toma una respiración profunda. Respirar profundo disminuye el ritmo cardíaco, relaja los músculos y te ayudará a disfrutar todas las meditaciones o visualizaciones guiadas de la clase.
- Abre tu mente hacia la experiencia y el aprendizaje que estás a punto de recibir.

# QUÉ ESPERAR

## Índice

<b>PARTE 1: EJERCICIO PREVIO A LA MASTERCLASS.....</b>	<b>5</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Establece tus propósitos antes de la Masterclass</li></ul>	
<b>PARTE 2: 5 PASOS PARA REPROGRAMAR TU MENTE PARA LA ABUNDANCIA.....</b>	<b>6 - 7</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ejercicio: 5 pasos para reprogramar tu mente para la abundancia</li><li>• Sesión de hipnoterapia</li></ul>	
<b>PARTE 3: PON A PRUEBA TU CONOCIMIENTO.....</b>	<b>8</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Refuerza lo aprendido después de la Masterclass</li></ul>	
<b>PARTE 4: REFLEXIÓN.....</b>	<b>9 - 10</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Haz consciencia respondiendo preguntas poderosas</li></ul>	
<b>PARTE 5: TESTIMONIOS E HISTORIAS DE ALUMNOS.....</b>	<b>11 - 12</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Lee lo que han dicho otros alumnos sobre Marisa Peer</li></ul>	

# PARTE 1: EJERCICIO PREVIO A LA MASTERCLASS

## Comienza con tu propósito

Escribe tus propósitos aquí. ¿Cuáles son tus motivos para unirse a esta Masterclass?  
¿Qué esperas obtener?

## PARTE 2:

# 5 PASOS PARA REPROGRAMAR TU MENTE PARA LA ABUNDANCIA

Mira la Masterclass y completa los espacios en blanco. **Puedes pausar el vídeo para escribir tus respuestas o tomar notas en la columna de la derecha. Haz clic en el vídeo para pausarlo**, pero presta mucha atención porque ¡no podrás retrocederlo!

### Regla nº1: La mente no puede tener creencias contradictorias

Dile a tu mente \_\_\_\_\_ lo que quieres y lo \_\_\_\_\_.

Escoge creencias y pensamientos que \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_ de las cosas que quieres en tiempo presente. \_\_\_\_\_ a las cosas que no quieres.

Si le dices a tu mente que lo quieres, \_\_\_\_\_.

Si aún no has conseguido lo que tanto deseas, seguramente tienes creencias \_\_\_\_\_.

### Regla nº2: Tu mente desea quedarse en lo que le resulta familiar y evitar lo desconocido

Lo conocido nos hace sentir \_\_\_\_\_.

Acostúmbrate a los cumplidos \_\_\_\_\_ a ti mismo. Olvídate de la \_\_\_\_\_ y prohíbela por completo.

Si deseas familiarizarte con nuevos hábitos, repítete: \_\_\_\_\_.

Puedes \_\_\_\_\_ a ti mismo de cualquier cosa.

Notas

### Regla nº3: Tú creas tus creencias; después tus creencias te crean a ti

Siempre \_\_\_\_\_ qué creencias adoptar.

Tus creencias se convierten en \_\_\_\_\_.

### Regla nº4: Tus creencias programan un mapa

La mente subconsciente hace de todo para hacer que ese mapa \_\_\_\_\_.

Decide \_\_\_\_\_ ese mapa.

### Regla nº5: Nuestras acciones concuerdan con la definición que tenemos de nosotros mismos

Todos tus pensamientos tienen una respuesta \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.

Los pensamientos positivos te harán \_\_\_\_\_.

Tus palabras crean tu \_\_\_\_\_.

Cambia tu \_\_\_\_\_ y cambiarán tus sentimientos.

Notas

# PARTE 3: PON A PRUEBA TU CONOCIMIENTO

Refuerza lo aprendido después de la Masterclass.

1. ¿Qué puede impedirte alcanzar todo lo que deseas?
2. ¿Cómo puedes familiarizarte con hábitos nuevos?
3. ¿Cómo influyen tus pensamientos en tu cuerpo?
4. ¿Qué debes cambiar para poder cambiar tu realidad?



5. ¿Cómo te sientes ahora que la Masterclass terminó? ¿Cuáles fueron tus ideas y aportaciones más importantes?

6. ¿Cómo fue tu experiencia con la sesión de hipnoterapia? ¿Qué recuerdos específicos vinieron a tu mente durante la sesión?

**¡GRACIAS por acompañarnos en la Masterclass de  
Marisa Peer!**

## 5. HISTORIAS DE LOS ESTUDIANTES

### **“Marisa es una terapeuta fantástica”.**



“Soy una gran admiradora de Marisa, he entrenado con ella, recibí terapia personal y ha contribuido mucho a mis libros. Siempre reconozco que Marisa ha sido una gran influencia en mi vida, por eso me inscribí a su programa. [...] Marisa es una terapeuta fantástica. En solo cuatro días pude ver terapias y cambios rápidos entre la gente, lo cual es extraordinario. Es fantástica”.

~ Anna Richardson,  
*Presentadora, productora de televisión, escritora y periodista*

### **“Marisa Peer tiene una habilidad extraordinaria para lograr cambios en la gente”.**



“Marisa Peer tiene una habilidad extraordinaria para lograr cambios en la gente. Desde que trabajó conmigo, mi vida y mis habilidades futbolísticas han mejorado drásticamente”.

~ Jason Roberts,  
*Futbolista de la Premier League*

## **“Marisa Peer es una maravilla absoluta; no solo cambió mi vida, sino que me salvó”.**



“Después de dos semanas de tener una sola sesión con Marisa, dejé de fumar y de beber para siempre y desarrollé una actitud completamente diferente hacia la comida. Eso fue hace 21 años. Desde entonces, no he fumado ni bebido alcohol y ya no quiero ni disfruto la comida no saludable a pesar de que solía devorarla en grandes cantidades. A los 75 años tengo tanto vigor que los demás se asombran. Se lo debo todo a Marisa. Gracias a Marisa Peer, tengo una vida completamente nueva, no me canso de recomendarla a ella y a sus métodos”.

~ Molly Parkin,  
*Escritora y artista de renombre*

## **“Tienes que ver cómo logra en cinco minutos lo que a otros les lleva toda una vida encontrar”.**



“Yo trabajo en el sector financiero y, sin importar cuánto dinero tienen mis clientes o lo increíble que parezcan ser sus vidas, nunca se sienten tan plenos, exitosos o felices con sus vidas como alguien que ha pasado 5 minutos con Marisa Peer. Tienes que ver cómo logra en cinco minutos lo que a otros les lleva toda una vida encontrar”.

~ Garrett Gunderson,  
*Autor del éxito de ventas del New York Times  
"Killing Sacred Cows" (Matando vacas sagradas)*

## “Trabajar con Marisa me ha ayudado a cambiar algunos problemas muy arraigados”.



“Trabajar con Marisa me ha ayudado a cambiar algunos problemas muy arraigados. Ya no uso los alimentos como forma de escape y finalmente puedo bajar de peso. Me sorprende la cantidad de comida que estoy dejando de consumir; a veces no puedo terminar una comida y soy indiferente a la comida chatarra, algo raro en mí. Por primera vez EN LA VIDA puedo trabajar con la comida sin sentirme dominado por ella en absoluto”.

~Steven Wallis,  
*Chef y ganador de MasterChef UK 2007*

## “No puedo agradecerte lo suficiente”.



“No puedo agradecerte lo suficiente. Tus palabras fueron inspiradoras, pertinentes y emotivas. Justo lo que necesitaba. Todos los editores quedaron conmovidos y entusiasmados. Los he escuchado decir cosas asombrosas sobre ti y tu sesión. Sigamos en contacto; me gustaría colaborar de nuevo contigo en el futuro”.

~ Karina Dobrotvorskaya,  
*Presidente de Condé Nast International*

Si deseas saber más acerca del  
**Desafío Hipnoterapia Transformacional**  
**Rápida**, visita:  
<https://bit.ly/RTT--ES>