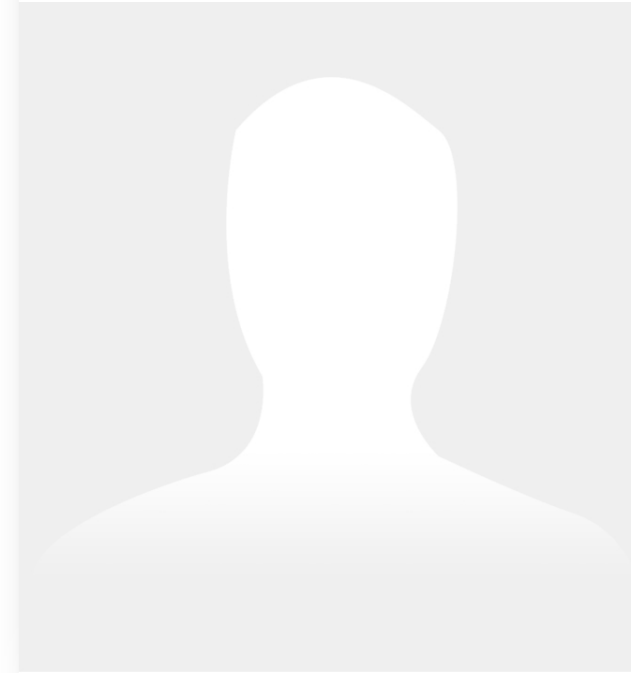




Claudia Delgado
claudiadelgado.org

MasterClass “7 claves para crear una vida que ames”

Clave 1

El poder de soltar



Claudia Delgado
claudiadelgado.org

¿Qué vas a descubrir?

- ✓ ¿En qué consiste el poder de soltar?
- ✓ ¿Por qué no es negociable?
- ✓ Detox: físico, emocional y mental
- ✓ 3 ejercicios para activar el poder de soltar



¿Por qué es importante?

- ✓ ¿Energía para crear la vida que quieres?
- ✓ ¿Cómo sería quitar plomo a tus alas?
- ✓ ¿Crear espacio para tus sueños?



¿Es importante?



Claudia Delgado
claudiadelgado.org

Soltar es...

- ✓ Dejar ir lo innecesario
- ✓ Refrescar tu energía
- ✓ Recuperar tu vitalidad



Crear una vida que ames...

“Crear una vida que ames
es el acto de amor más grande
que puedes hacer por ti”



Claudia Delgado
claudiadelgado.org

¿Comenzamos?



Time to Detox



Claudia Delgado
claudiadelgado.org

¿En qué consiste?



Claudia Delgado
claudiadelgado.org

Consiste en...

- ✓ Deshacerte de lo innecesario
- ✓ Desacostumbrarte a tolerar lo mismo
- ✓ Permitir que fluya tu río de abundancia



Esta clave te invita a...

- ✓ Crear espacio en ti para lo nuevo
- ✓ Reducir tus resistencias



Claudia Delgado
claudiadelgado.org

Vamos acumulando



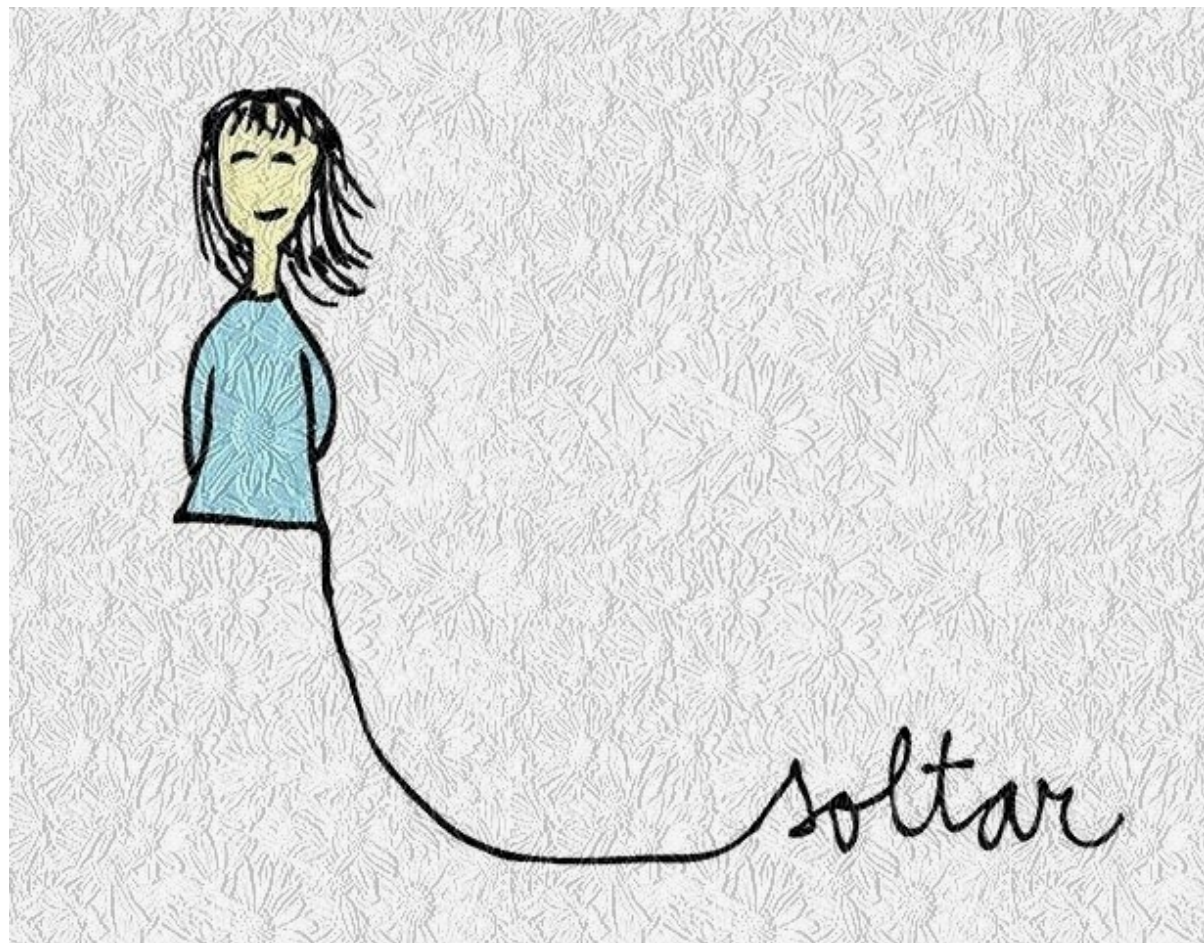
Claudia Delgado
claudiadelgado.org

Vamos teniendo...

- ✓ Más ruido
- ✓ Más estrés
- ✓ Más drama



Claudia Delgado
claudiadelgado.org



Claudia Delgado
claudiadelgado.org

¿Y si suelto?

“Si no suma a tu vida... Suelta,
si no trae alegría a tu vida... Suelta,
si no te ilumina, ni construye... Suelta”
(...)



Claudia Delgado
claudiadelgado.org

¿Por qué no es negociable?

“No se trata de cuán grandes son tus sueños...
sino de cuánto espacio
creas para ellos”

Kyle Gray



Claudia Delgado
claudiadelgado.org

Menos es más



Claudia Delgado
claudiadelgado.org

Soltar = detox



Claudia Delgado
claudiadelgado.org

Lo que necesitas es...

- ✓ Más claridad
- ✓ Más sentido
- ✓ Más propósito



Claudia Delgado
claudiadelgado.org

Soltar: 3 tipos de detox

- ✓ Físico
- ✓ Mental
- ✓ Emocional



Claudia Delgado
claudiadelgado.org

¿Detox físico?



Claudia Delgado
claudiadelgado.org

¿Por qué un detox físico?

- ✓ Tu espacio es tu templo. No un depósito
- ✓ Tu espacio: tu poder creador
- ✓ Tu espacio físico: 60% de tu claridad



Ejercicio: detox físico

Ejercicio: tu armario

Imagina que ganas la lotería:

- ✓ ¿Qué cosas traerías a tu nueva etapa? (son útiles y te hacen feliz)
- ✓ ¿Qué cosas no? (están rotas, no usas...)



Detox físico: deja solo lo que suma

Mantener



Donar, vender,
reciclar,
regalar, tirar...



Claudia Delgado
claudiadelgado.org

Detox físico trae bienestar



Claudia Delgado
claudiadelgado.org

Detox físico trae bienestar



Claudia Delgado
claudiadelgado.org

¿Y luego?



Claudia Delgado
claudiadelgado.org

¿Qué es un detox mental?



Claudia Delgado
claudiadelgado.org

¿Qué soltar en tu detox mental?

- ✓ Miedos
- ✓ Creencias que limitan
- ✓ 10 mil conversaciones diarias contigo
- ✓ ¿Te empoderan o sabotean?



Detox mental



Claudia Delgado
claudiadelgado.org

Lo que crees ...
es lo que creas



Claudia Delgado
claudiadelgado.org

Ejercicio detox mental:

Ejercicio:

Elige un sueño que tengas hace algún tiempo

- ✓ ¿Qué no te ha permitido conseguirlo?
- ✓ ¿Cuál ha sido tu mayor miedo?
- ✓ ¿Qué creencia necesitas soltar?



¿Y ahora detox emocional?



Lo que no dejas ir,
lo cargas.
Lo que cargas,
te pesa.
Y lo que te pesa,
te hunde.
Practica el arte de
soltar, perdonar y
dejar ir.

- Candidman



Claudia Delgado
claudiadelgado.org

Detox emocional

- ✓ Lo que llena tu mente, ocupa tu corazón
- ✓ ¿Qué emociones / historias necesitas soltar?
- ✓ ¿Costo de la culpa, la ira y el resentimiento?



Detox emocional trae libertad



Claudia Delgado
claudiadelgado.org

¿Cuál es la clave?

- ✓ La clave es... El perdón
- ✓ Perdonarte a ti...
- ✓ Perdonar a todos...
- ✓ La liberación más grande



Ejercicio detox emocional

Ejercicio:

Elige un sueño que tengas hace algún tiempo

- ✓ ¿Qué podrías perdonar/te?
- ✓ ¿Qué emociones necesitas soltar?





Dejar ir
Es dejar llegar

WWW.CLAUDIADDELGADO.ORG



Claudia Delgado
claudiadelgado.org

Lo que necesitas es...



Claudia Delgado
claudiadelgado.org

El poder de soltar:
Todo lo que necesitas
es... **menos**



Claudia Delgado
claudiadelgado.org

En resumen

- ✓ Primera clave: el poder de soltar
- ✓ D. Físico: ¿qué cosas puedes soltar?
- ✓ D. Mental: ¿cuál creencia necesitas soltar?
- ✓ D. Emocional: ¿qué necesitas perdonar?



Lo que sientes
+ lo que crees ...
es lo que creas



Claudia Delgado
claudiadelgado.org

Escribe en un minuto

- ✓ ¿Qué has descubierto con este video?
- ✓ ¿Qué aprendizaje útil has adquirido?

Toma nota **AHORA MISMO:**

Los aprendizajes se pierden si no se fijan



Luz, cámara... ¡ACCIÓN!



Claudia Delgado
claudiadelgado.org

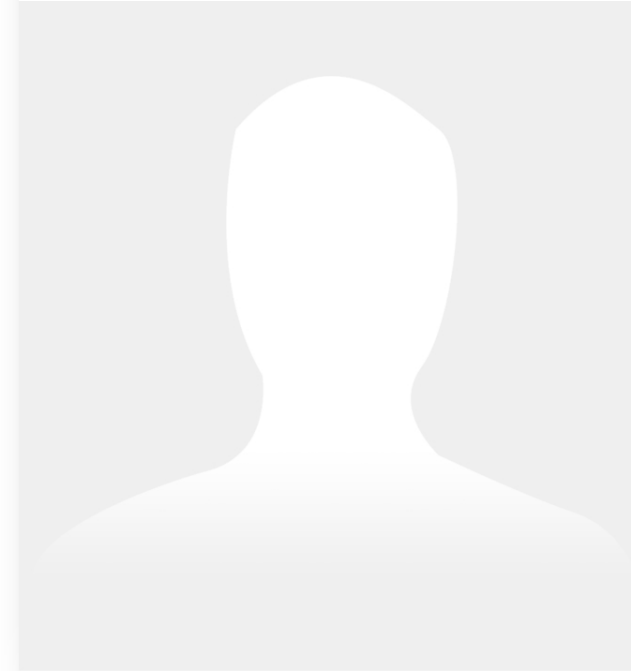
¡Aplicar lo aprendido!

Ejercicio:

- ✓ Descarga en el link, tu ayuda para la clave !



Claudia Delgado
claudiadelgado.org



Claudia Delgado
claudiadelgado.org