



# **LIBERA TU MENTE**

**DIARIO DE AUTORREFLEXIÓN**

**C. SAINT OMER**

# LIBERA TU MENTE

DIRIO DE AUTORREFLEXIÓN

POR: CARMEN SAINT OMER

Copyright©Carmen Saint Omer todos los derechos reservados

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida de ninguna forma, electrónica, mecánica, fotocopiada, gravada, escaneada o cualquier otra forma excepto con el permiso de la autora. Que debe solicitarse previamente a la siguiente dirección.

[missmanguecoaching@gmail.com](mailto:missmanguecoaching@gmail.com)

Encuentra tu propósito interior para ser libre y crear la vida que quieres. O simplemente ser feliz.



## INTRODUCCIÓN

Toda mi vida he estado emocionalmente confusa debido a una serie de sucesos desagradables que ocurrieron en mi infancia y adolescencia. Mientras iba dando tumbos de un lado a otro me decía a mí misma que todo iría bien.

Al hacerme mayor, pensé que había superado todos aquellos problemas que me mantenían emocionalmente inestable. Con el tiempo me convertí en un adulto capaz de funcionar socialmente, tirando de una serie de herramientas internas, para poder trabajar e interactuar con las personas que me rodeaban. Aunque por dentro estaba rota. En el 2009 viaje a Londres y me enamoré de una de las personas más maravillosas que he conocido en mi vida. Su amor me sostuvo durante un tiempo y me hizo feliz. Yo me decía entonces, que mientras pegará los trocitos rotos de mi vida interior, todo iría bien. Pero como se dice un jarrón roto, aunque lo pegues de nuevo siempre quedan grietas por donde se cuele el agua. Cuando en el 2001 le diagnosticaron cáncer a mi pareja aún me mantuve fuerte, tenía que hacerlo por él, por los dos. Así que añadí más a pegamento a las grietas que ya de por sí no aguantaban la inestabilidad, inseguridad personal y emocional que arrastraba. Por un tiempo conseguí no romperme. Pero el 31 de octubre del 2016 el murió, y finalmente el mundo desapareció bajo mis pies. Aquel jarrón de emociones rotas ya no había pegamento que lo mantuviera unido. Y como a la miseria le gusta la compañía: a la tristeza, el dolor, la depresión que tuvo como consecuencia la pérdida de mi trabajo. Se unieron las tarras emocionales que yo arrastraba desde mi infancia. Así que cuando ya no pude más, me di cuenta de que aquello, ni el mejor pegamento podía solucionarlo.

Decidí buscar ayuda profesional:

- Acudí a un psicólogo para ayudarme con la muerte de, mi pareja
- Acudí al psiquiatra para superar mi depresión

-Busqué ayuda para la falta de autoestima que arrastraba desde la infancia.

-Busque consejos para superar el miedo a estar sin trabajo que me había causado la depresión.

Les cuento esta parte de mi vida porque fueron el punto de inflexión para que yo me replanteara mi vida tal como la había vivido hasta entonces. Porque me pasé toda mi infancia, adolescencia y parte de mi vida adulta fingiendo que era feliz que todo iba bien. Cuando en realidad yo era una cascara vacía, una buena actriz del camuflaje que se adaptaba a lo que en cada momento socialmente o emocionalmente se me exigía.

Entiendo que cada persona tiene su punto de inflexión, por lo que no pretendo que el mío sea el tuyo. Ya que yo desconozco tu situación personal actual. Aunque la conociera, solo soy experta en mi vida y en cómo vivirla. Pero he creado este diario de auto reflexión como una herramienta más que puedes usar en tu camino para encontrar la felicidad, tu vida ideal o simplemente ser la persona que deseas ser.

El diario ha sido dividido en cuatro secciones (claridad, actitud, acción, empoderamiento) Para ayudarte a descubrir quién eres o que quieres en la vida. Y sacar de su prisión a la persona que realmente eres.

Los ejercicios de este libro se han escrito para ayudarte en tu camino a la libertad. Este es tu lugar secreto, un lugar que te ayuda adentrarte con profundidad en tu mente. Para que escribas desde lo más hondo de tu corazón. Así que, no tengas prisa por completarlo. Tomate tu tiempo respira y comienza tu nueva aventura.

Para animarte he añadido algunos diagramas, que debes rellenar en cada capítulo para que descubras tus cualidades y las cosas que te inspiran.

Es tu deber para ti mismo, vivir la vida y no solo existir en ella.

Sé libre, vive plenamente porque, nadie puede vivir tu vida por ti. Solo tú.

Carmen Saint Omer

## COMO USAR ESTE DIARIO

Cada día tomate unos 30 minutos para adentrarte en tu interior. Es preferible que lo hagas a primera hora de la mañana o antes de acostarte cuando ya no tengas nada que te distraiga. Como el teléfono, redes sociales o la televisión. Pon un poco de música relajante, respira hondo, coge tu polígrafo favorito y dedica un tiempo a escribir en tu diario.

Yo \_\_\_\_\_ prometo escribir en mi diario todos los días. Me comprometo a poner mis palabras en práctica y ser libre para vivir la vida que nací para vivir.

X

---

Firma

X

---

Fecha



# Claridad

Afirmaciones positivas:

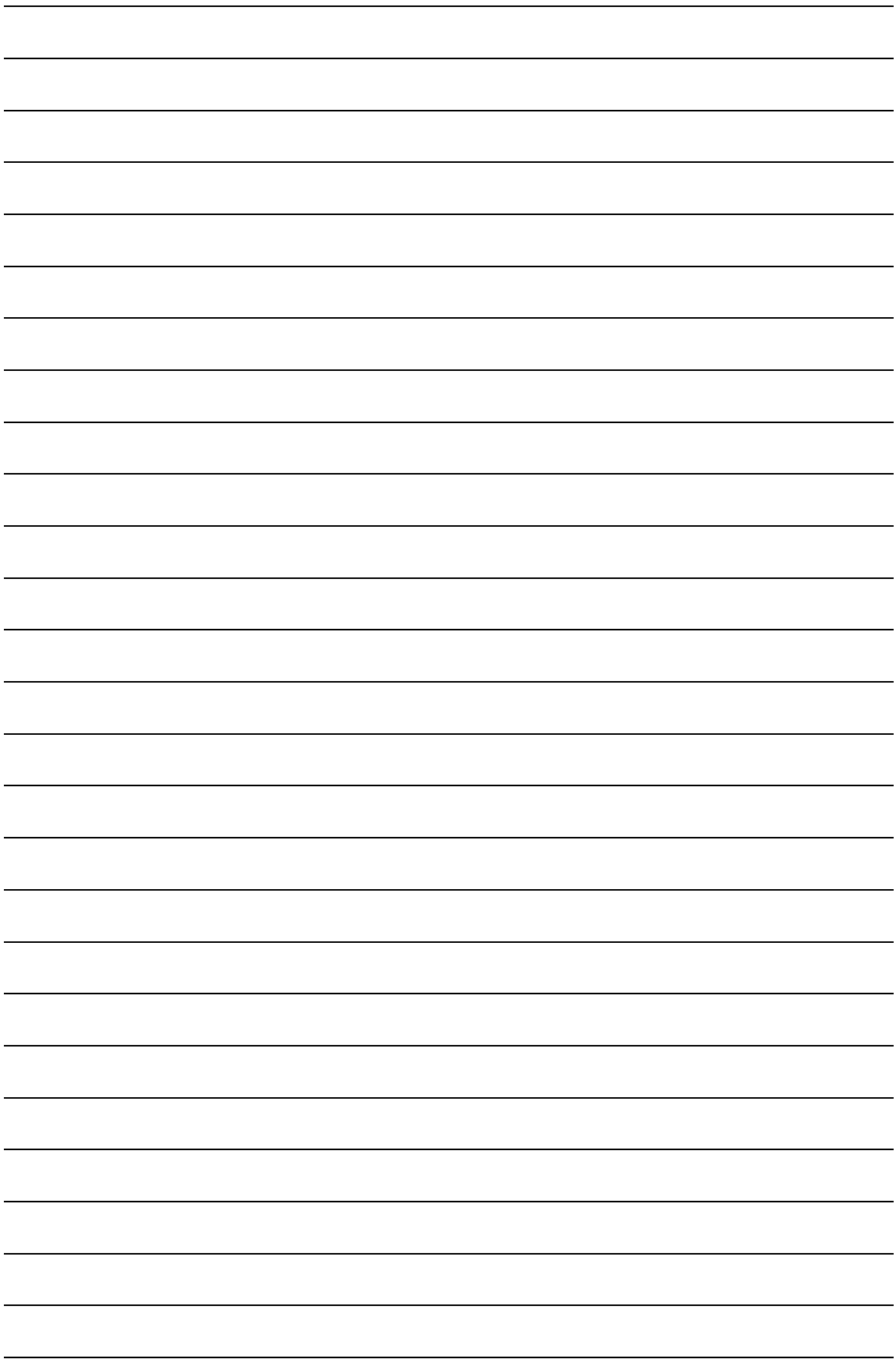
***Tengo una clara visión de lo quiero ser y hacer en mi vida. Solo yo, tengo el deber y el poder de hacer que el entorno no me influya.***

*Líbera tu mente*



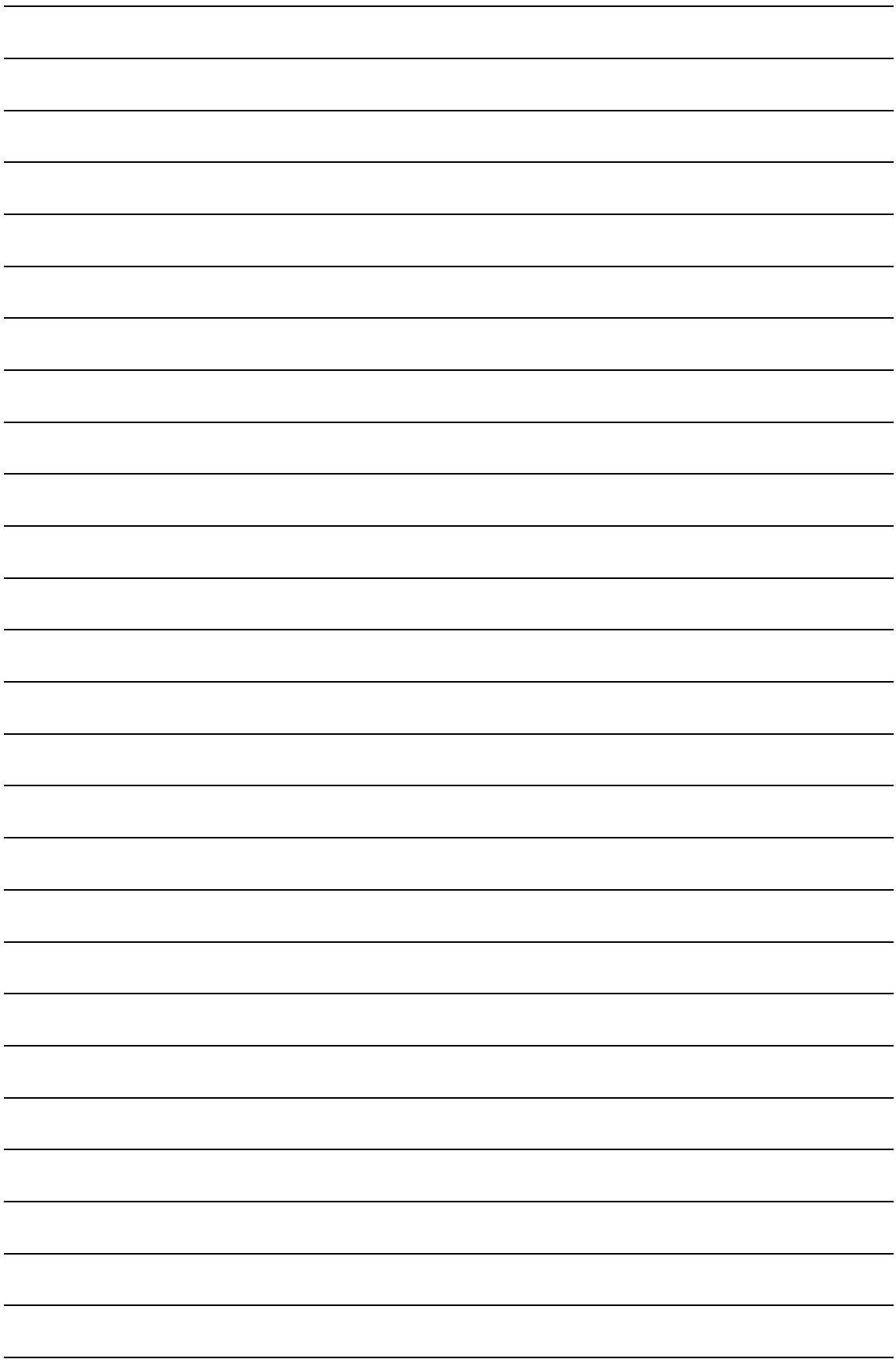




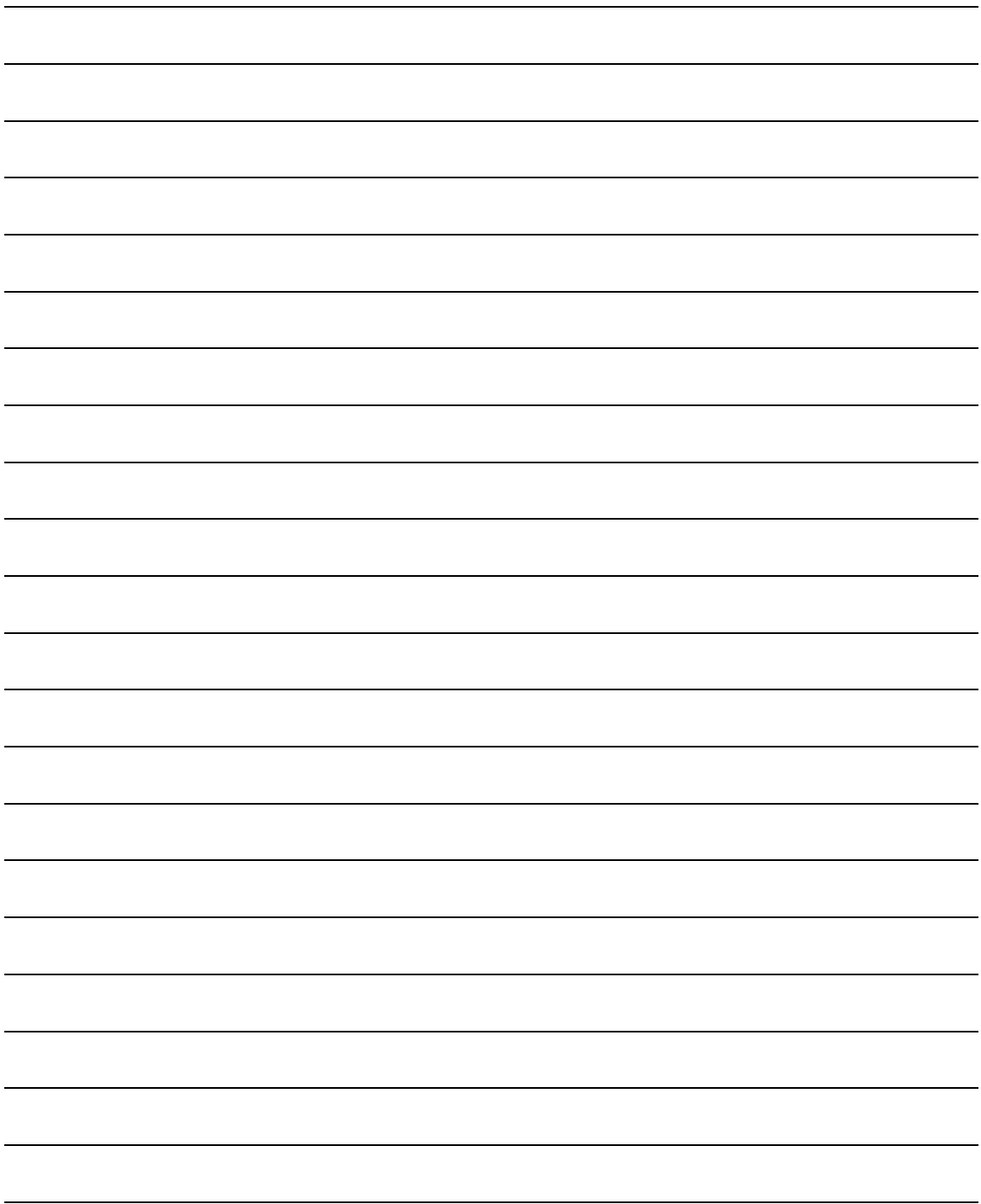




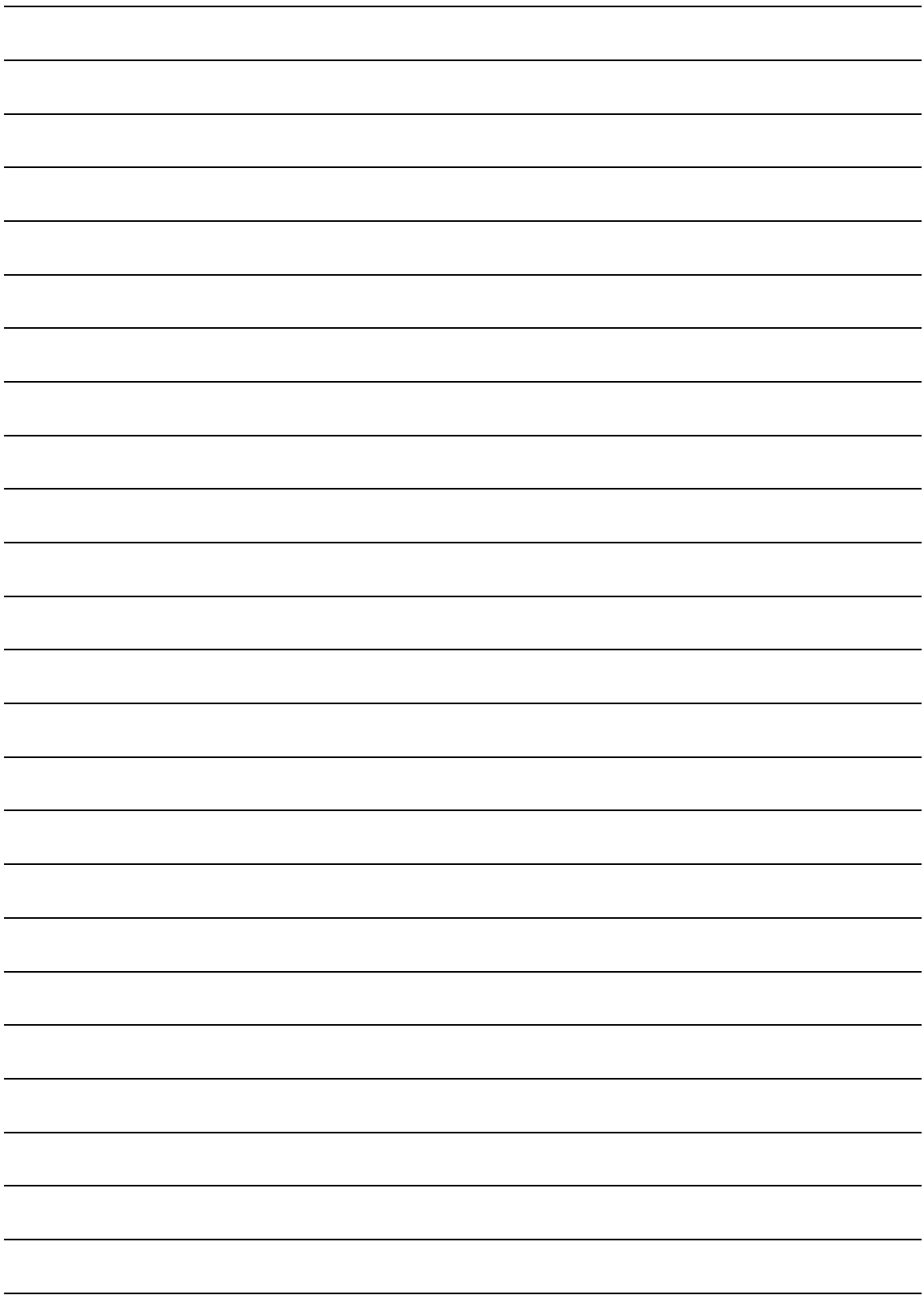


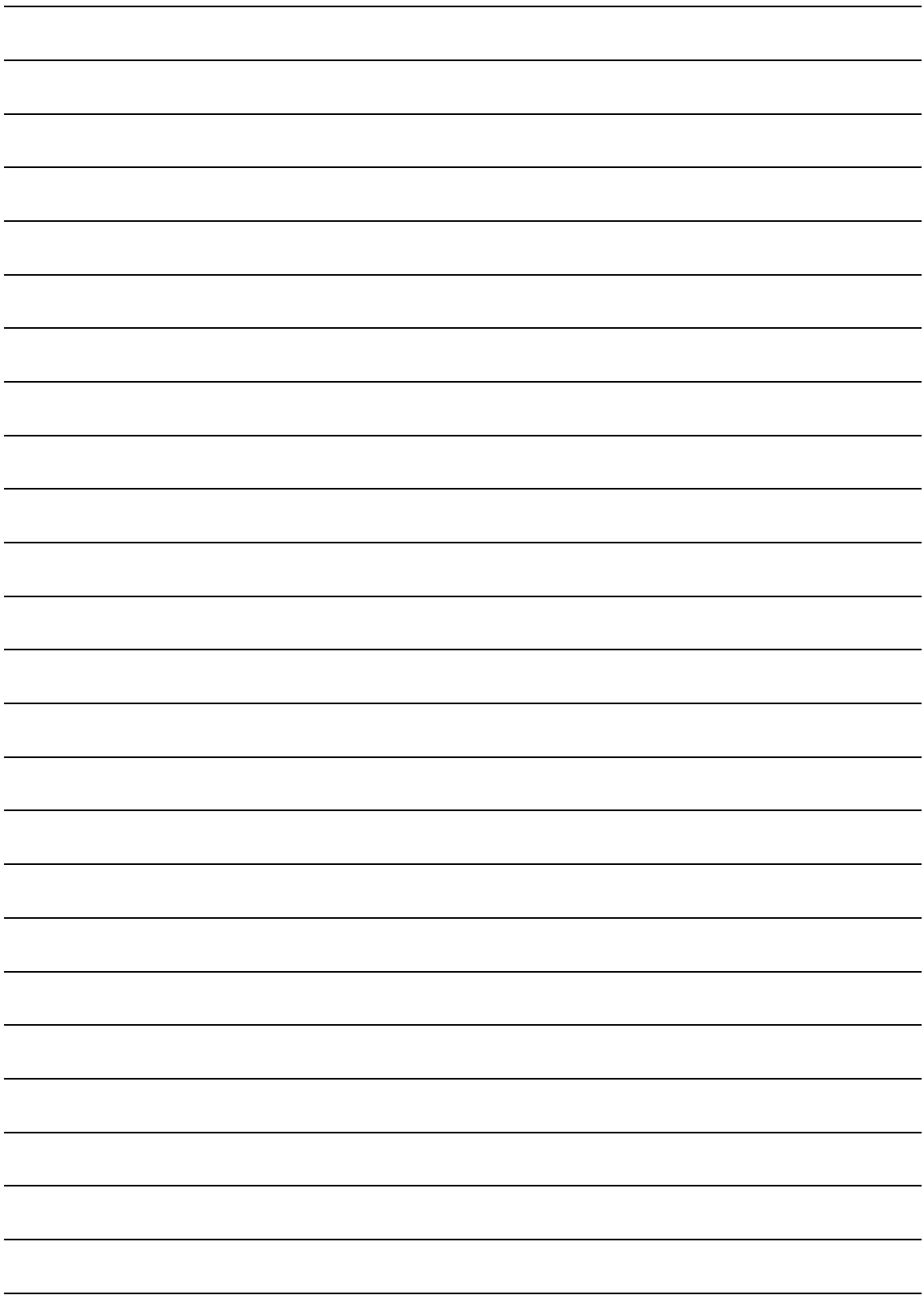




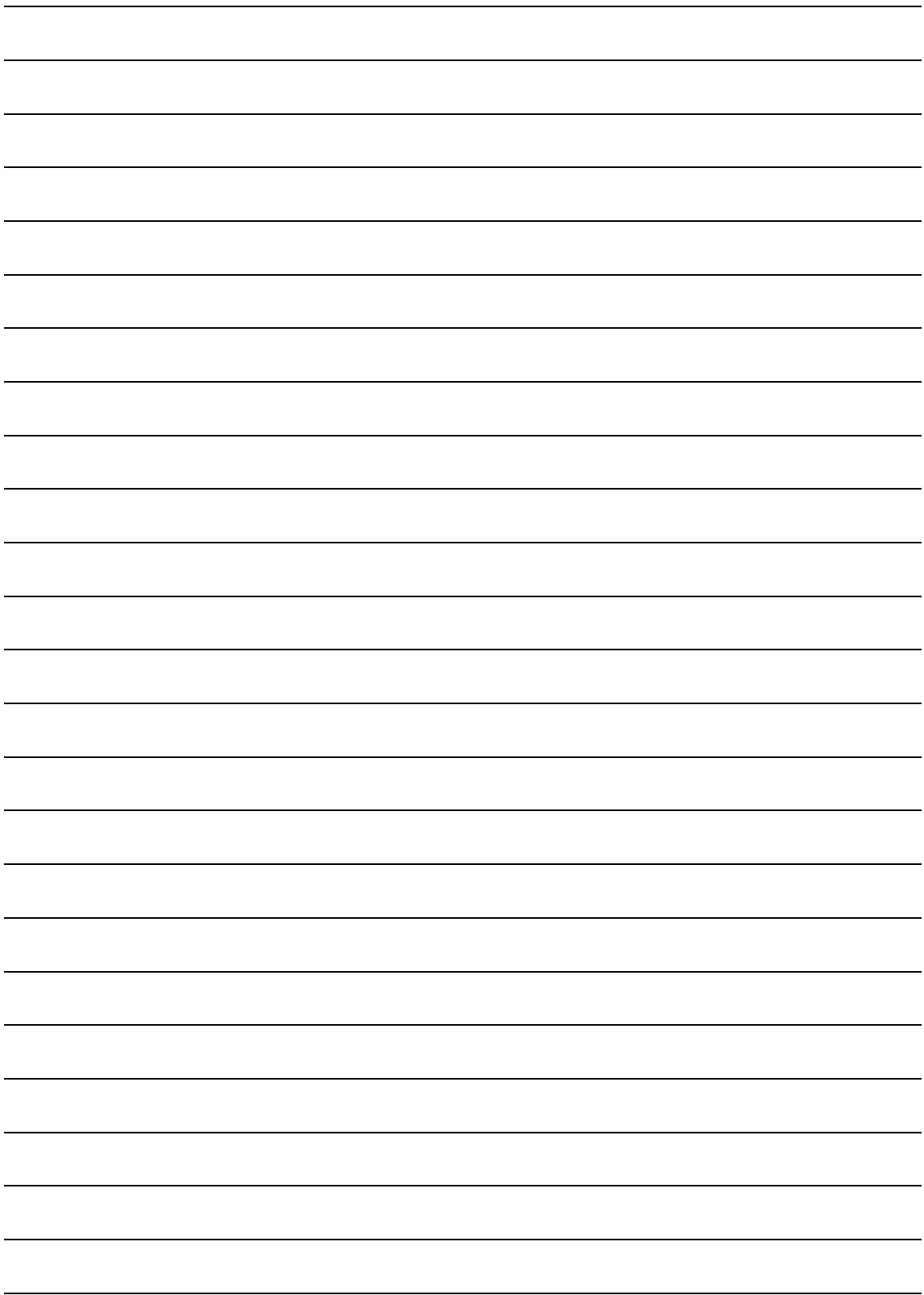


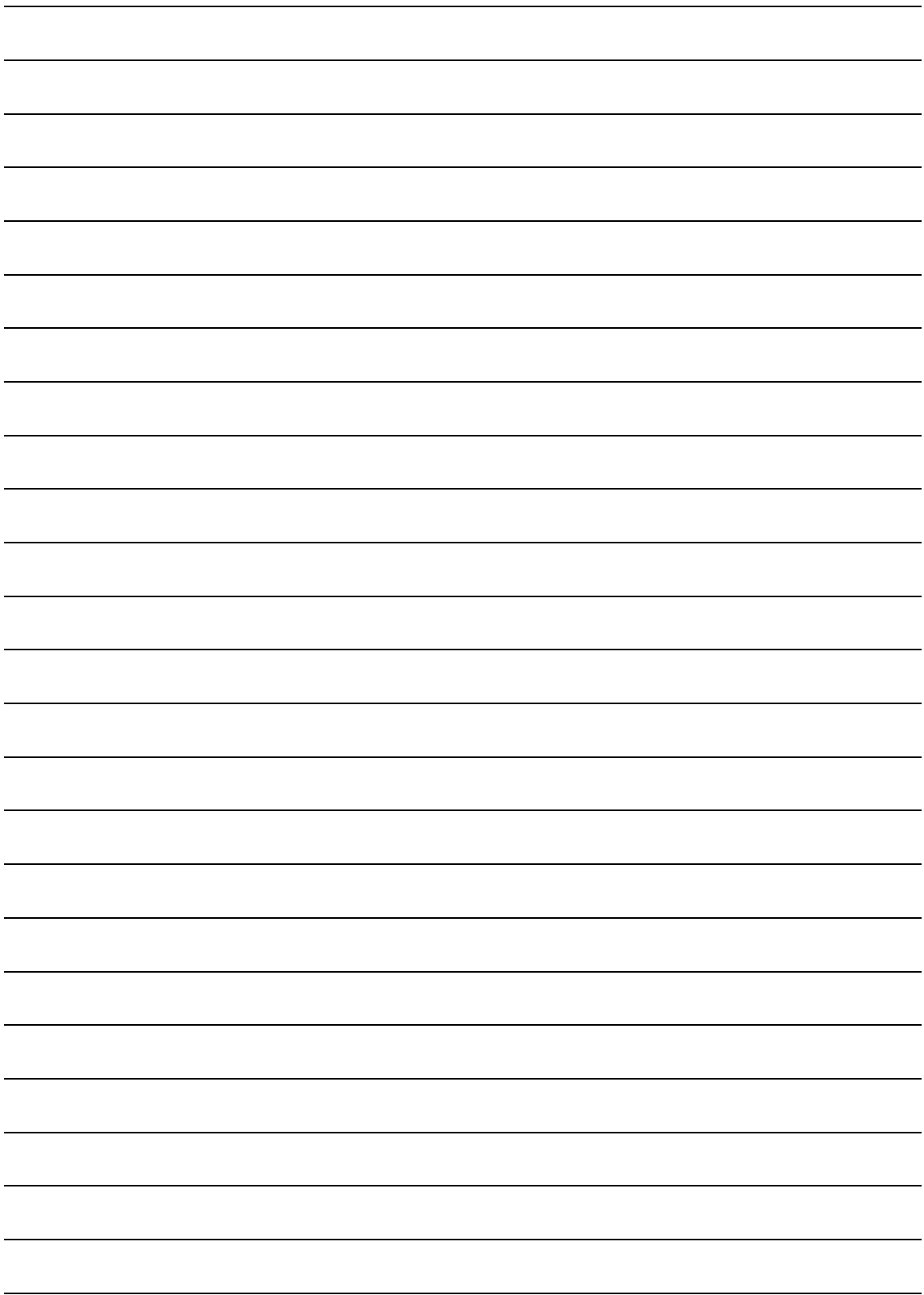




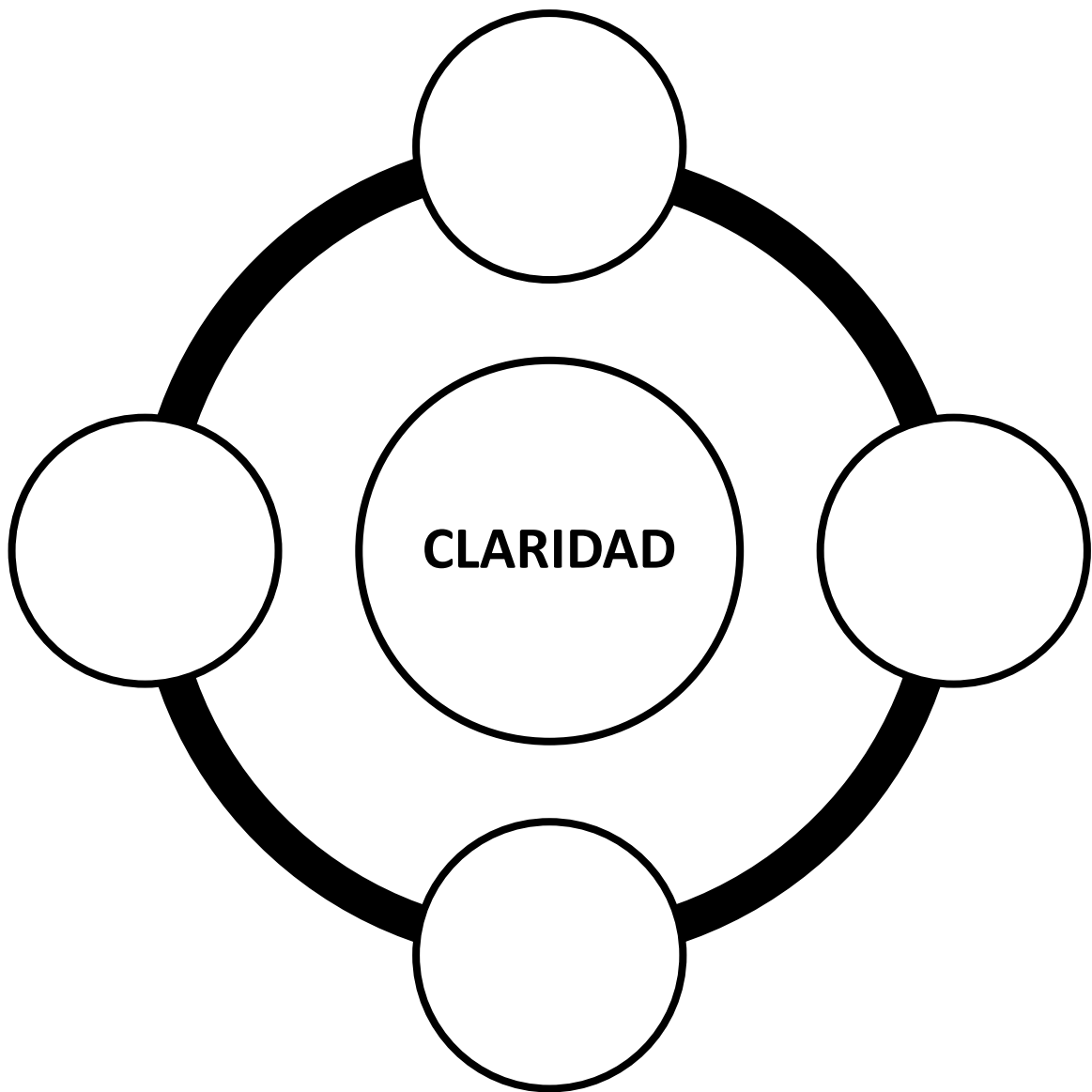








¿Que necesitas traer a tu vida para alcanzar la claridad? Escríbelo en cada uno de los círculos.

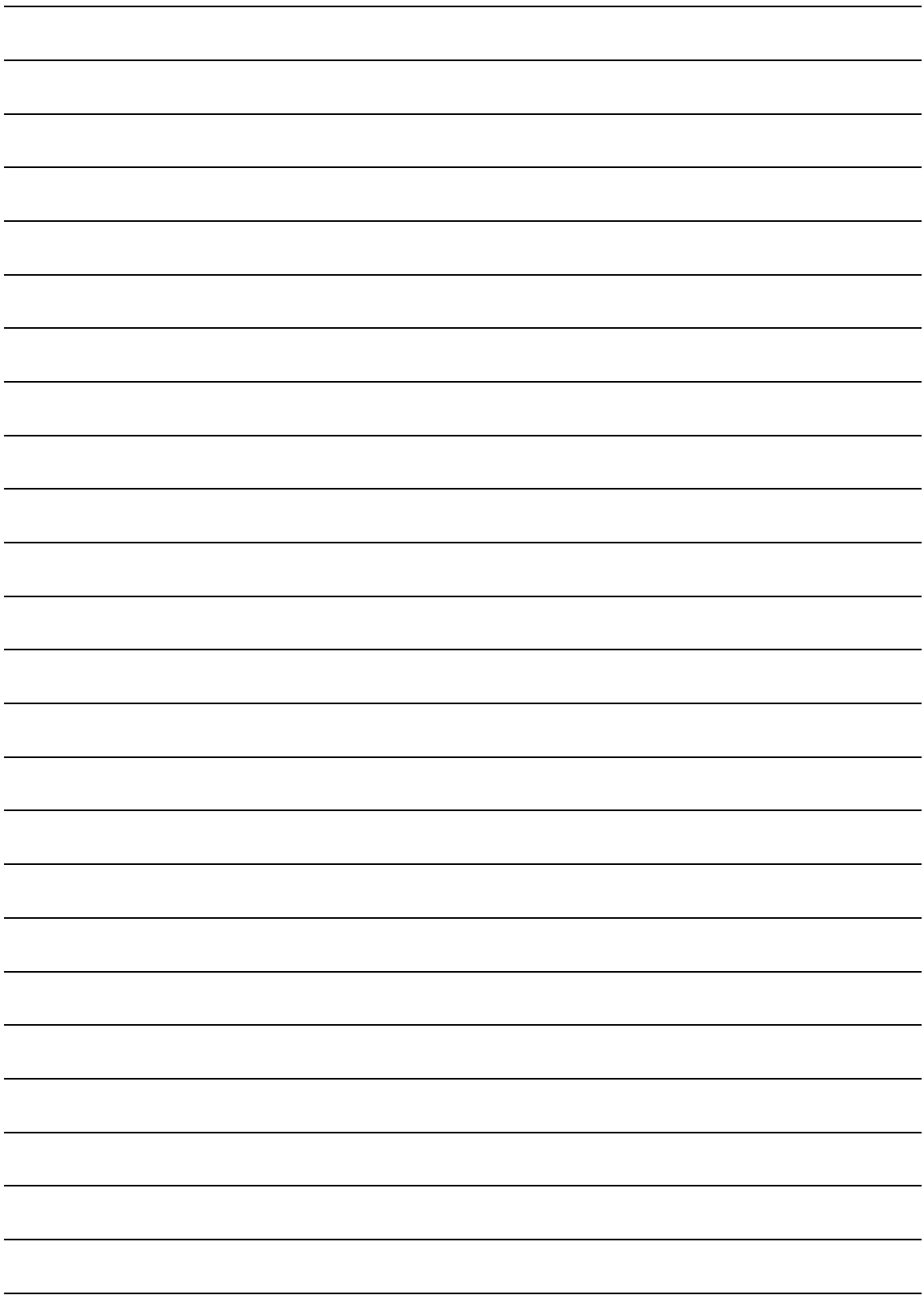


*Líbera tu mente*

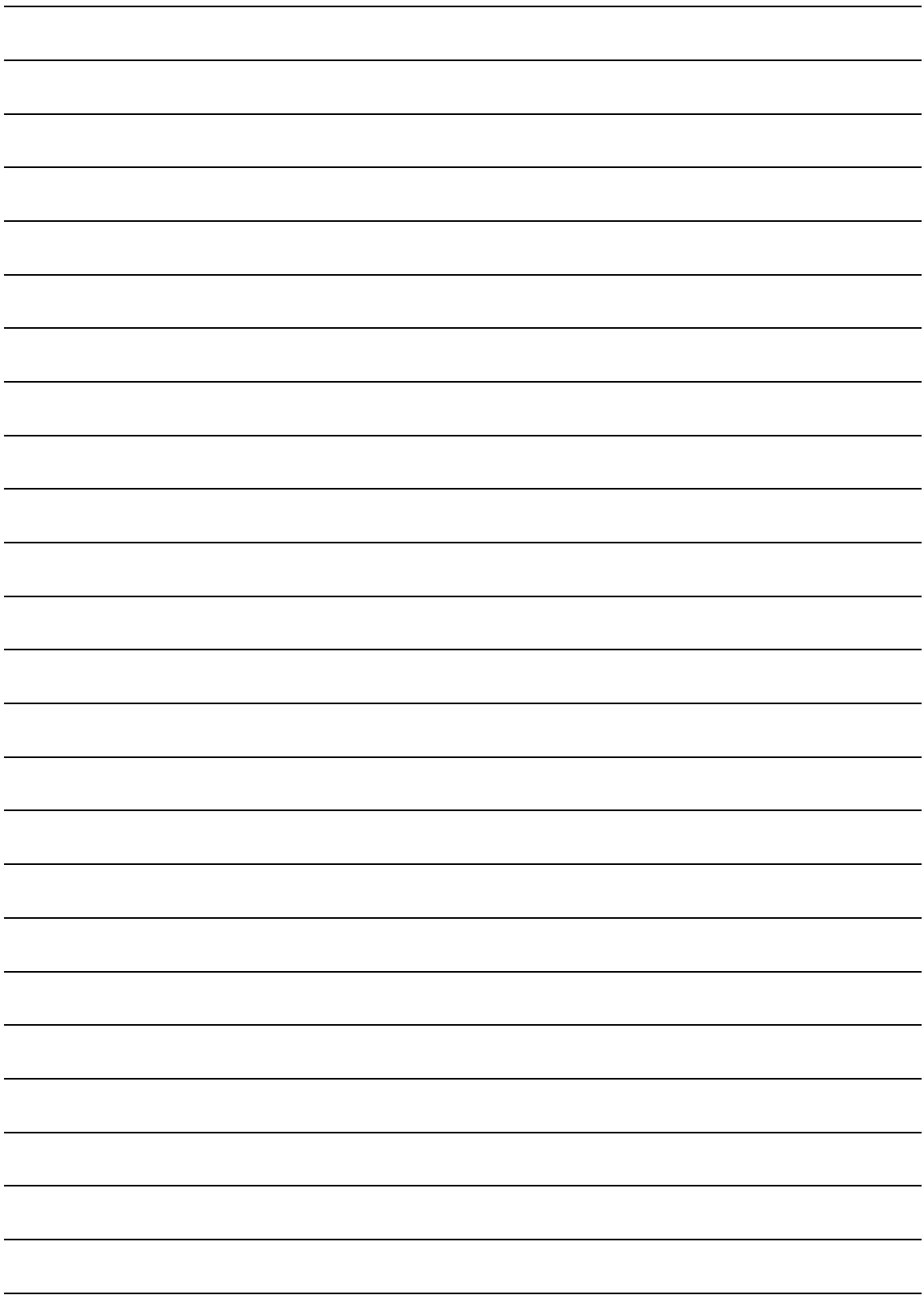


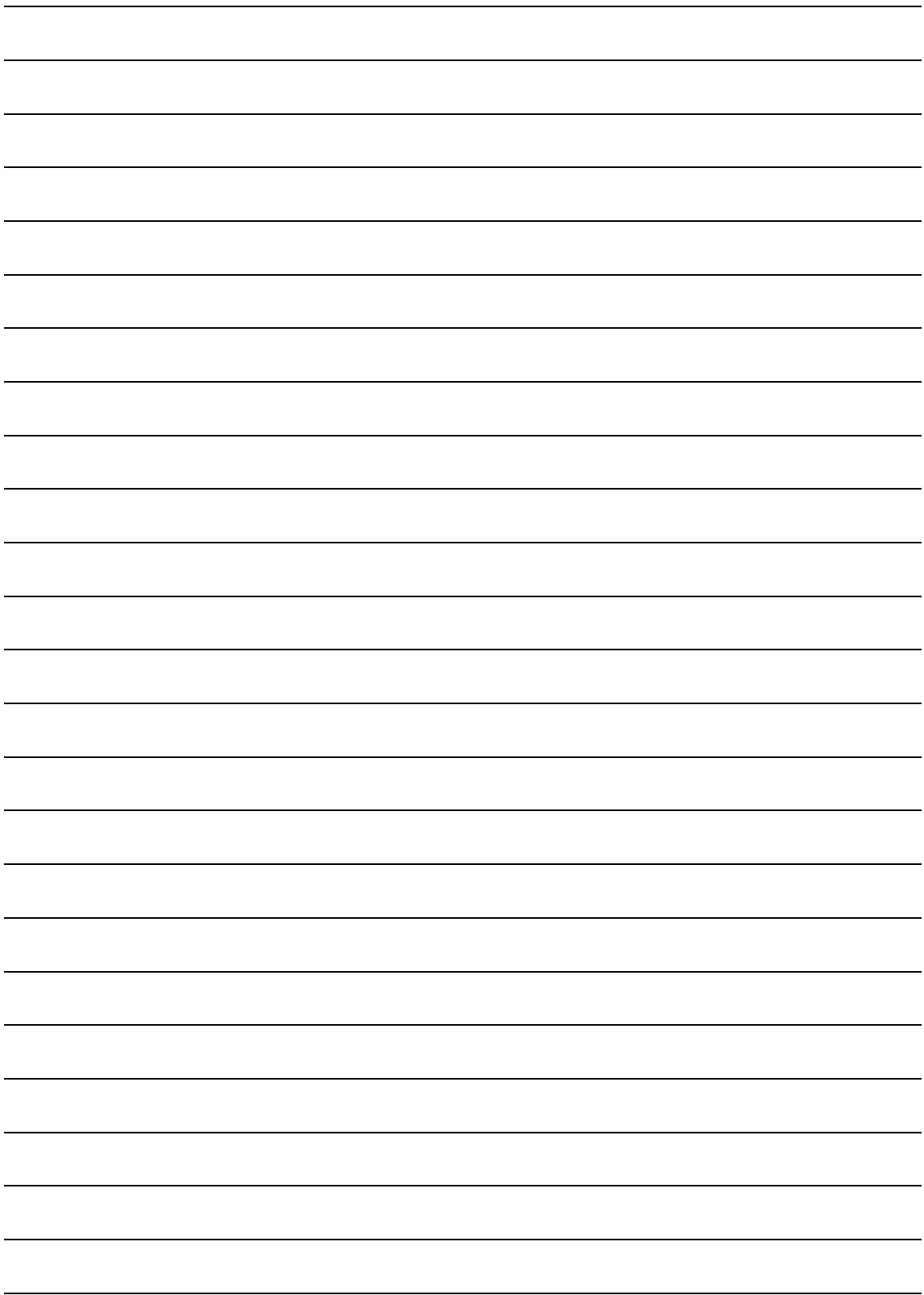








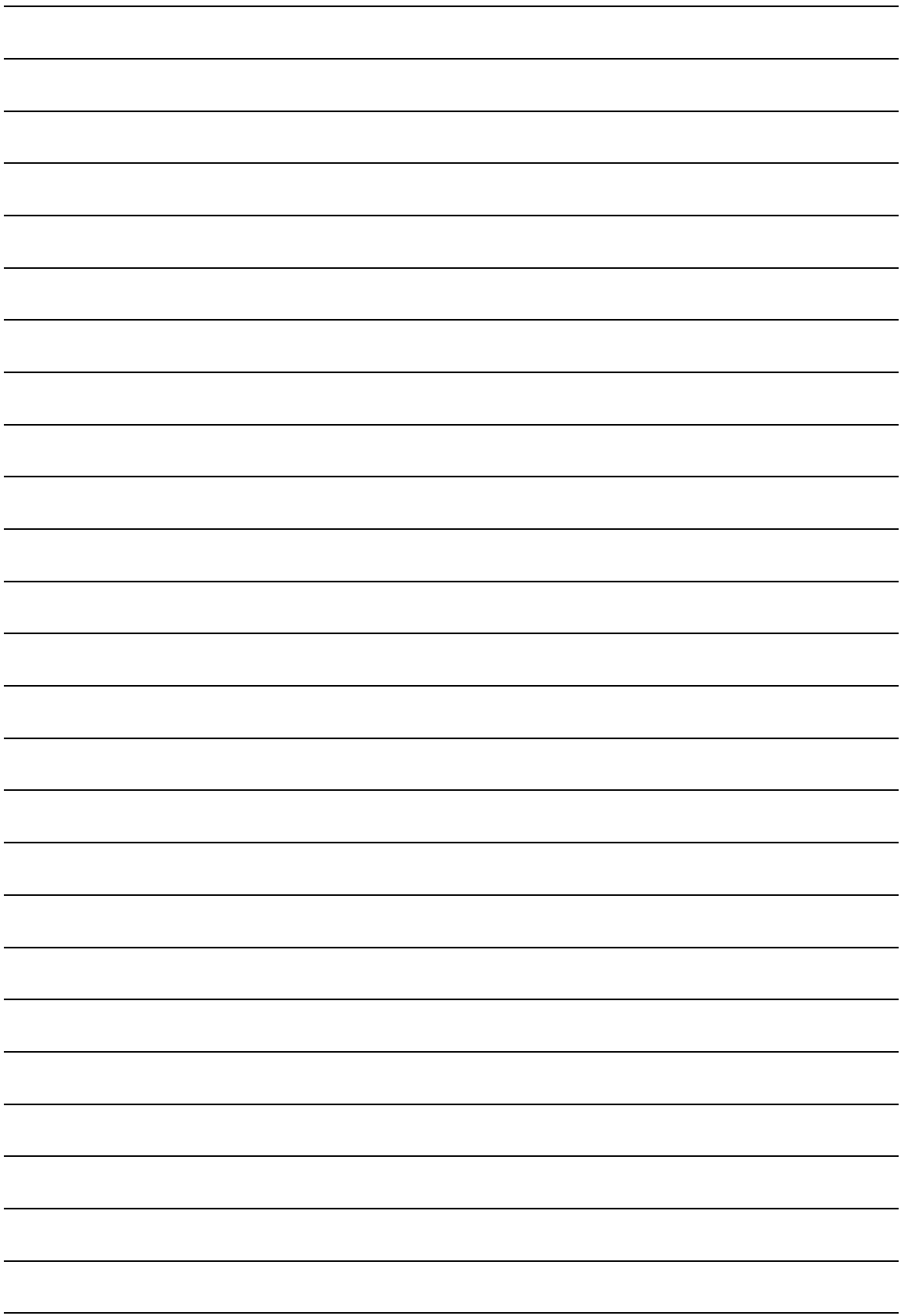


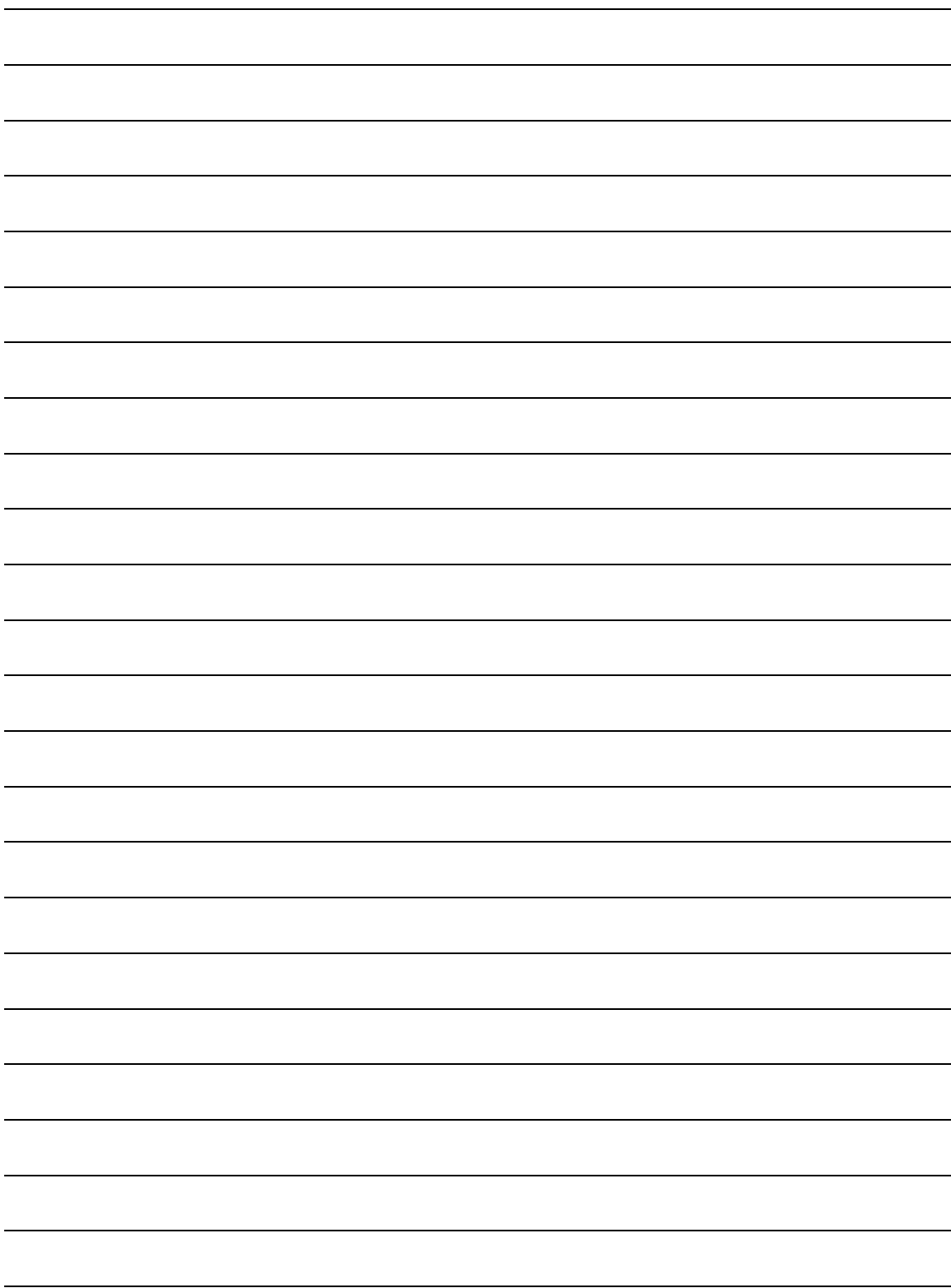




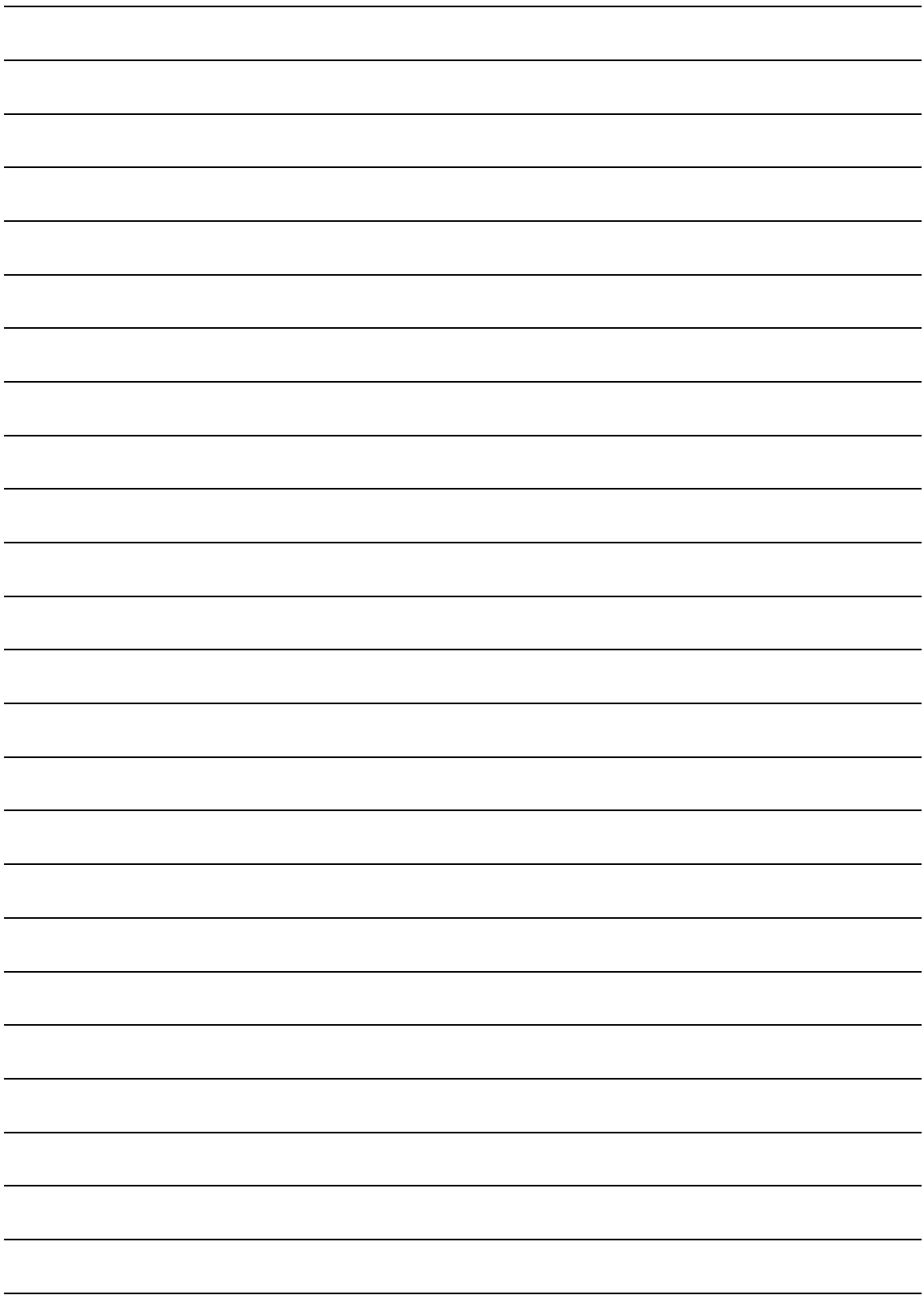


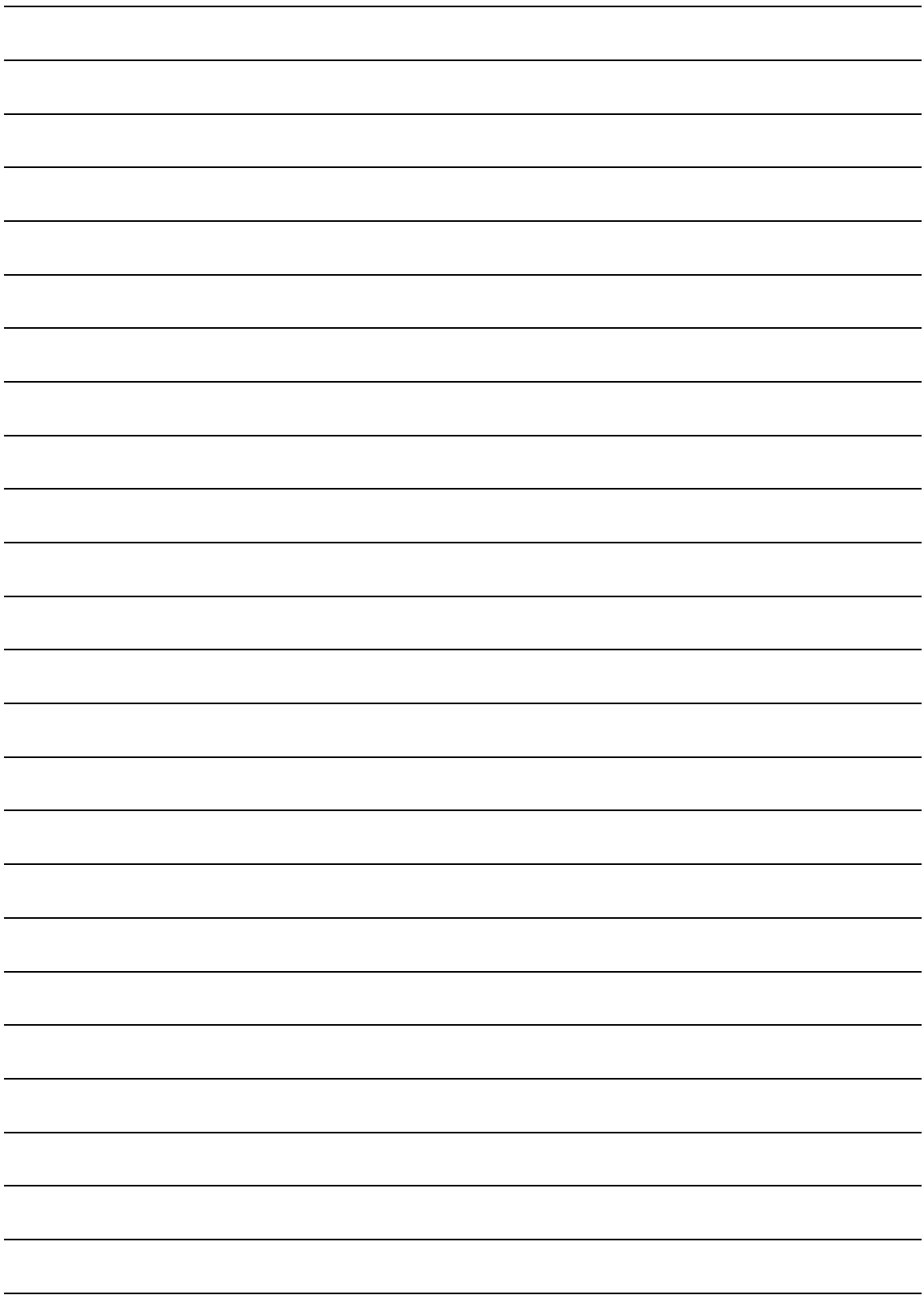


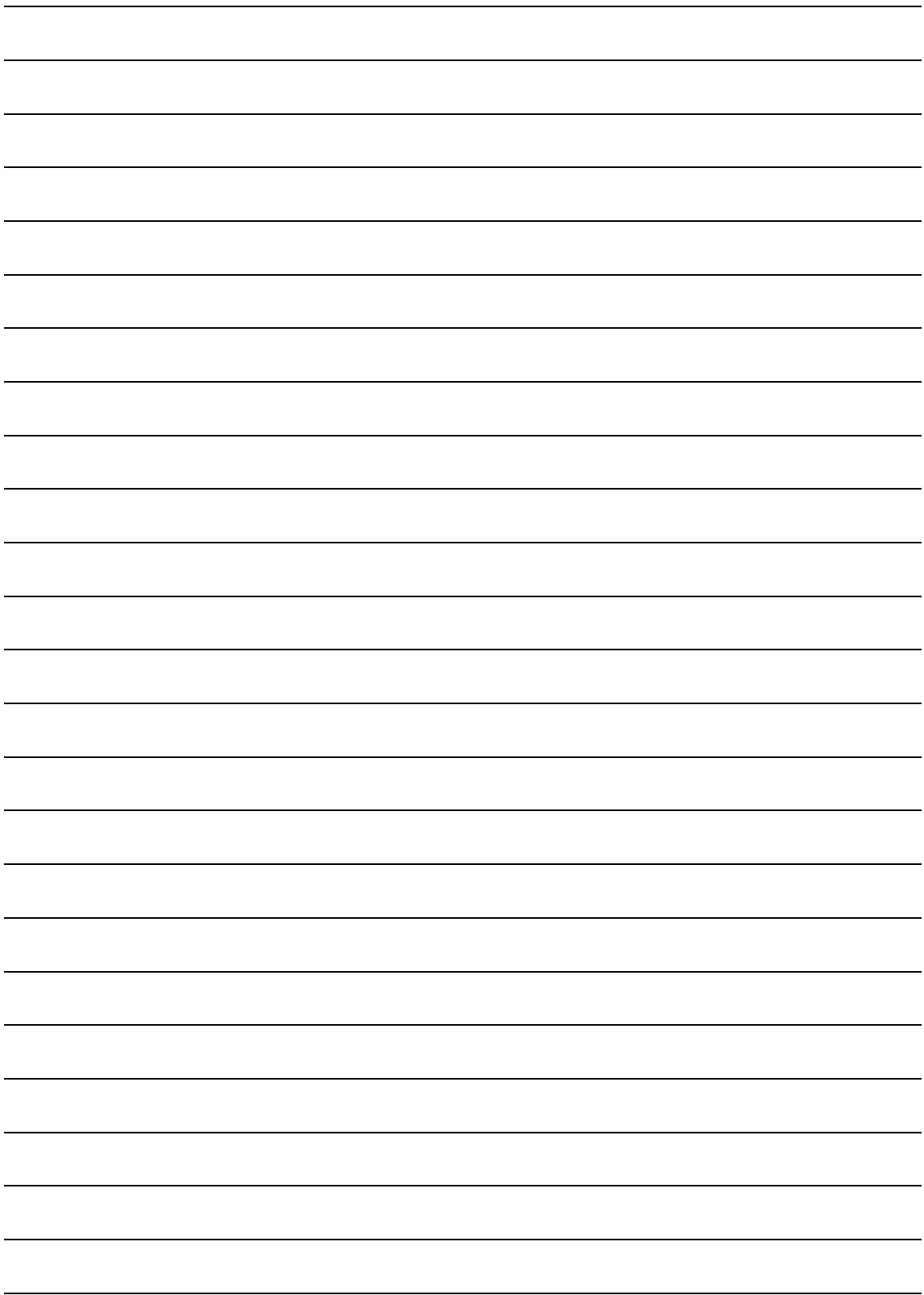


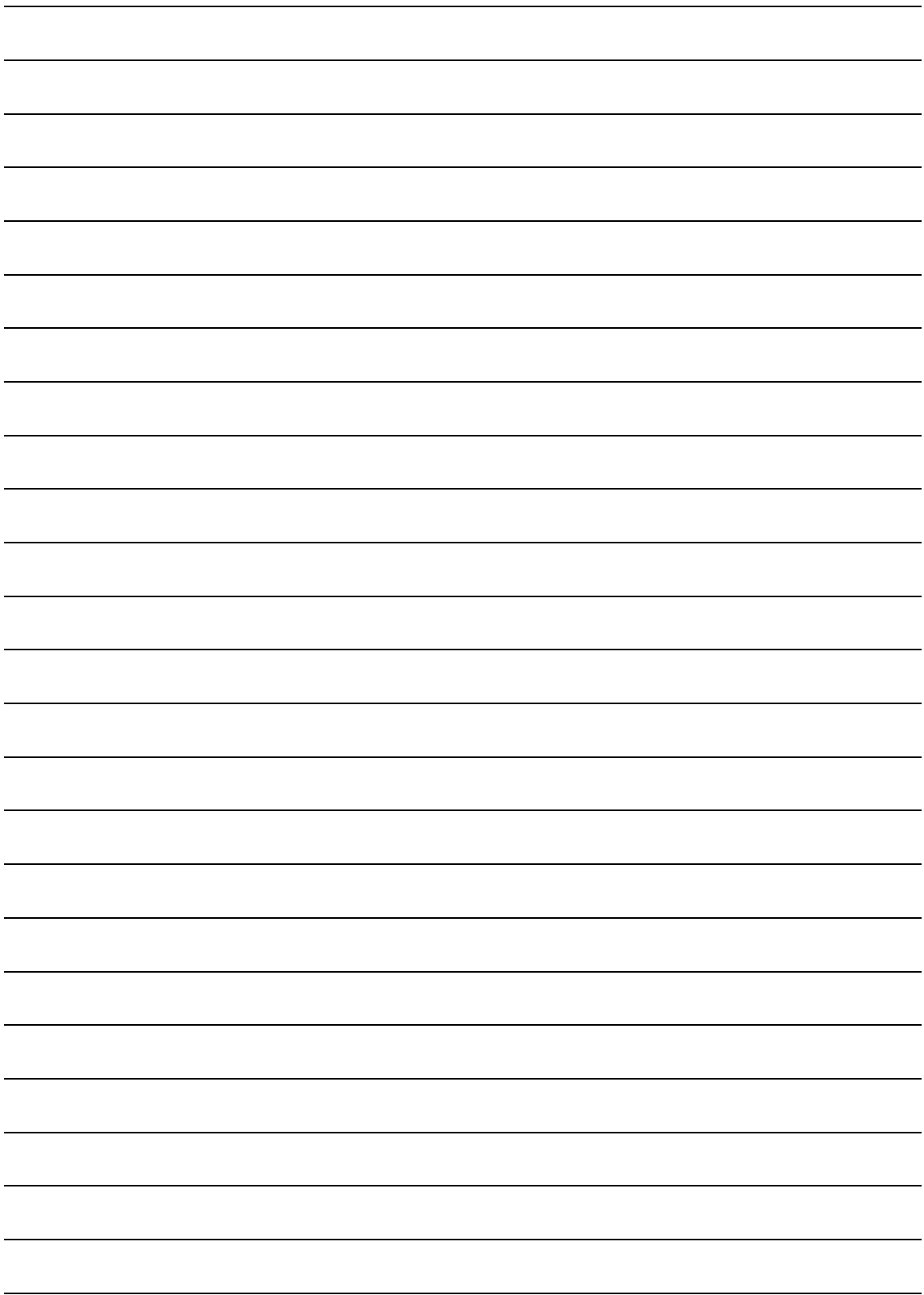


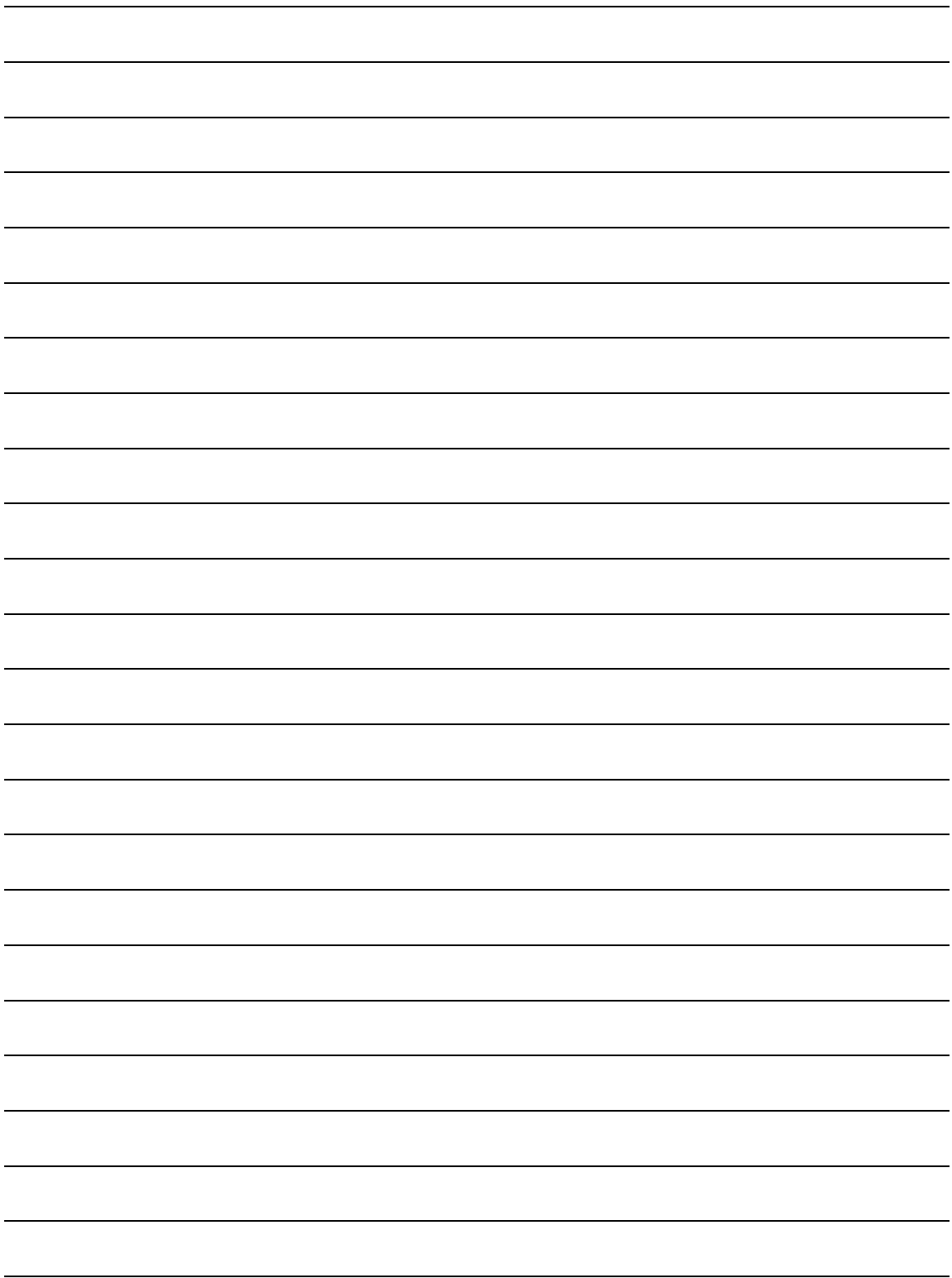






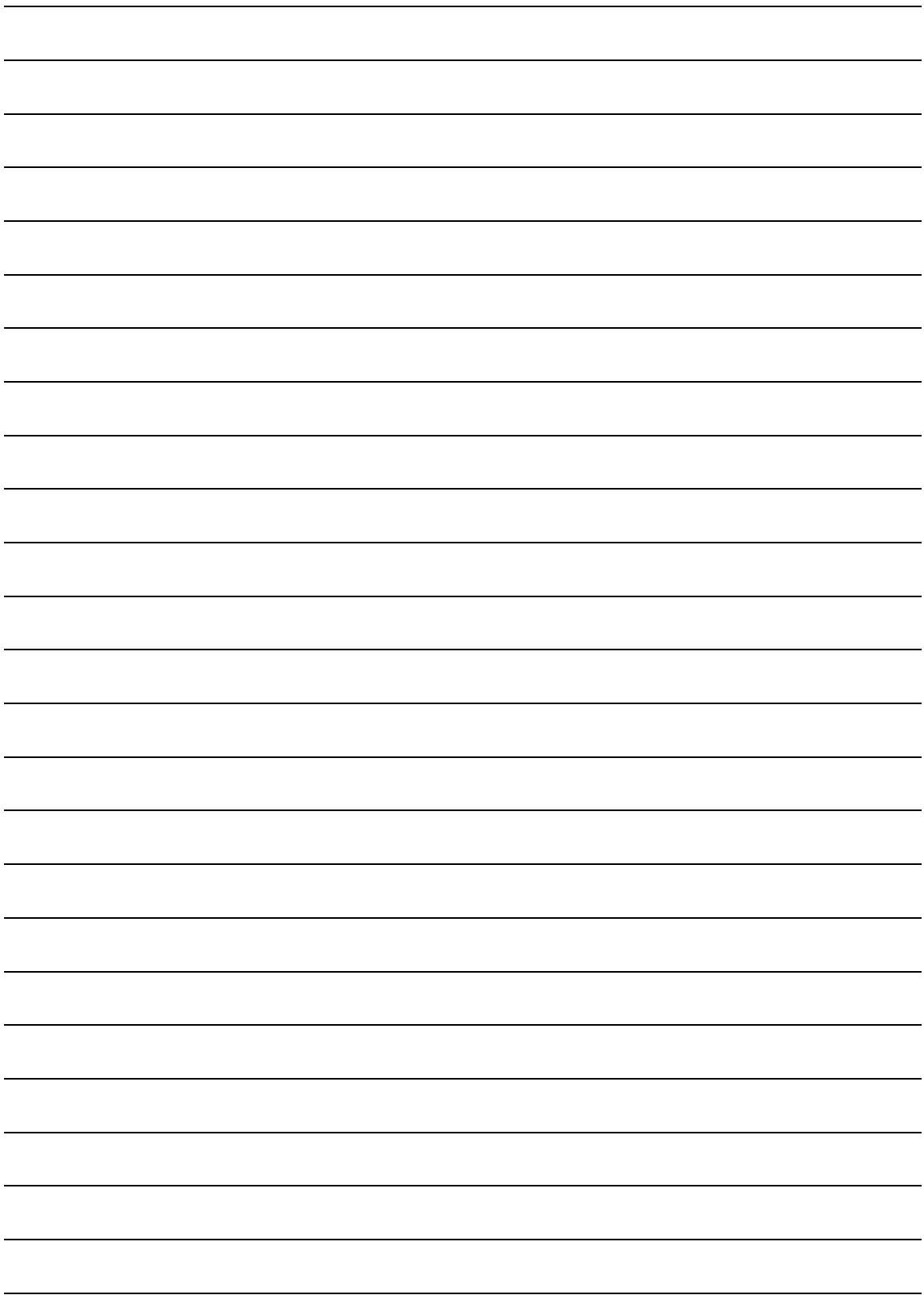


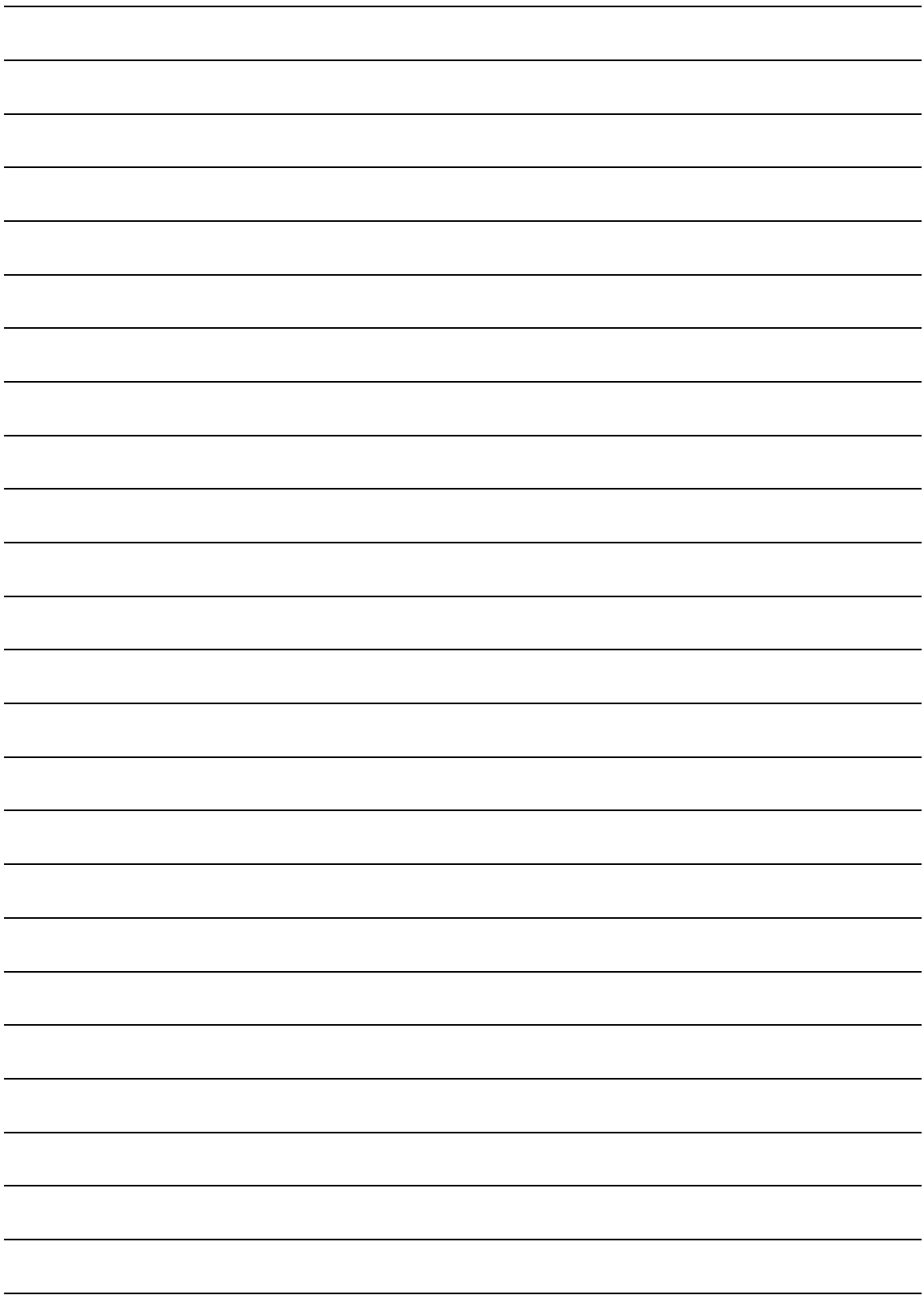


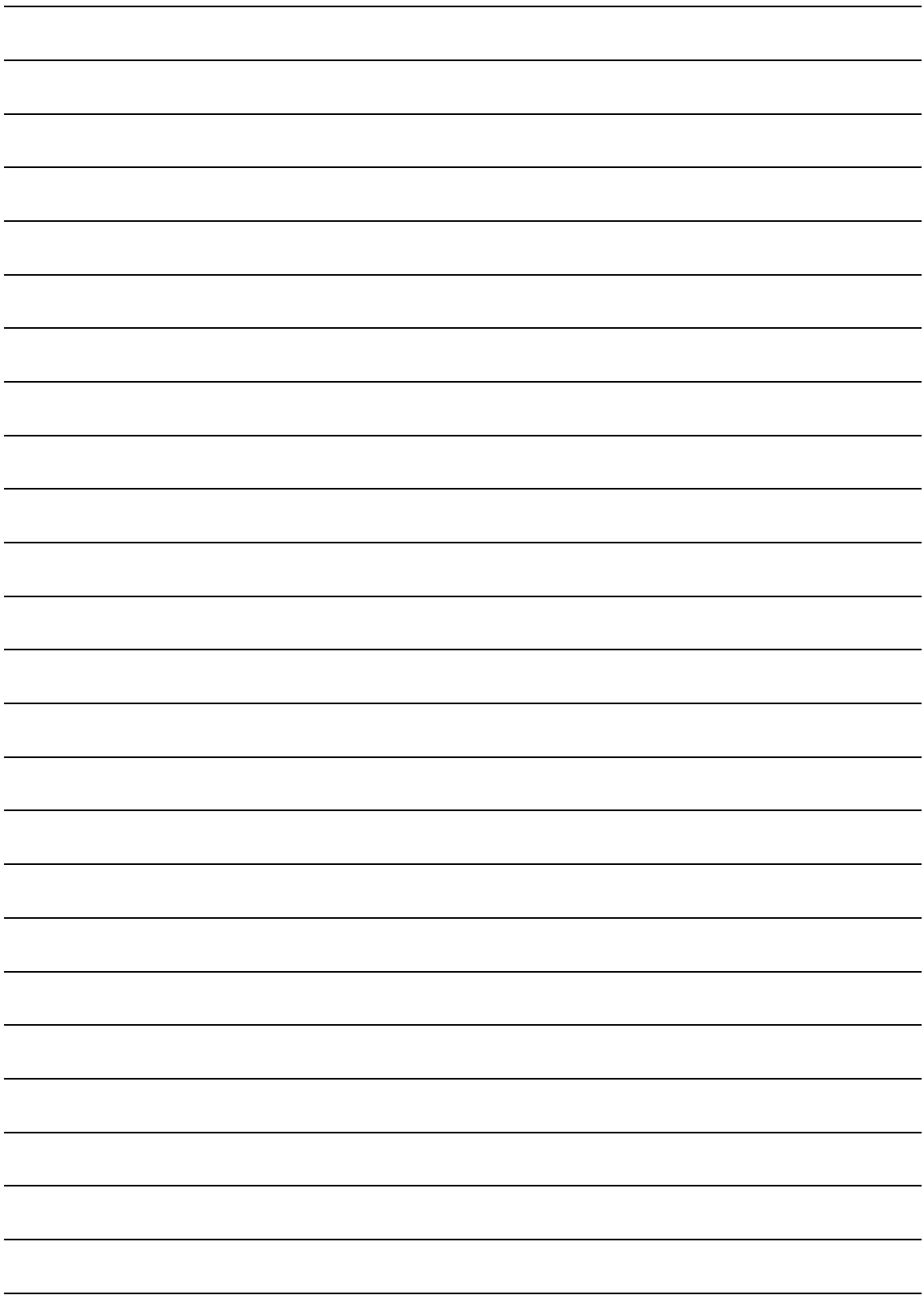


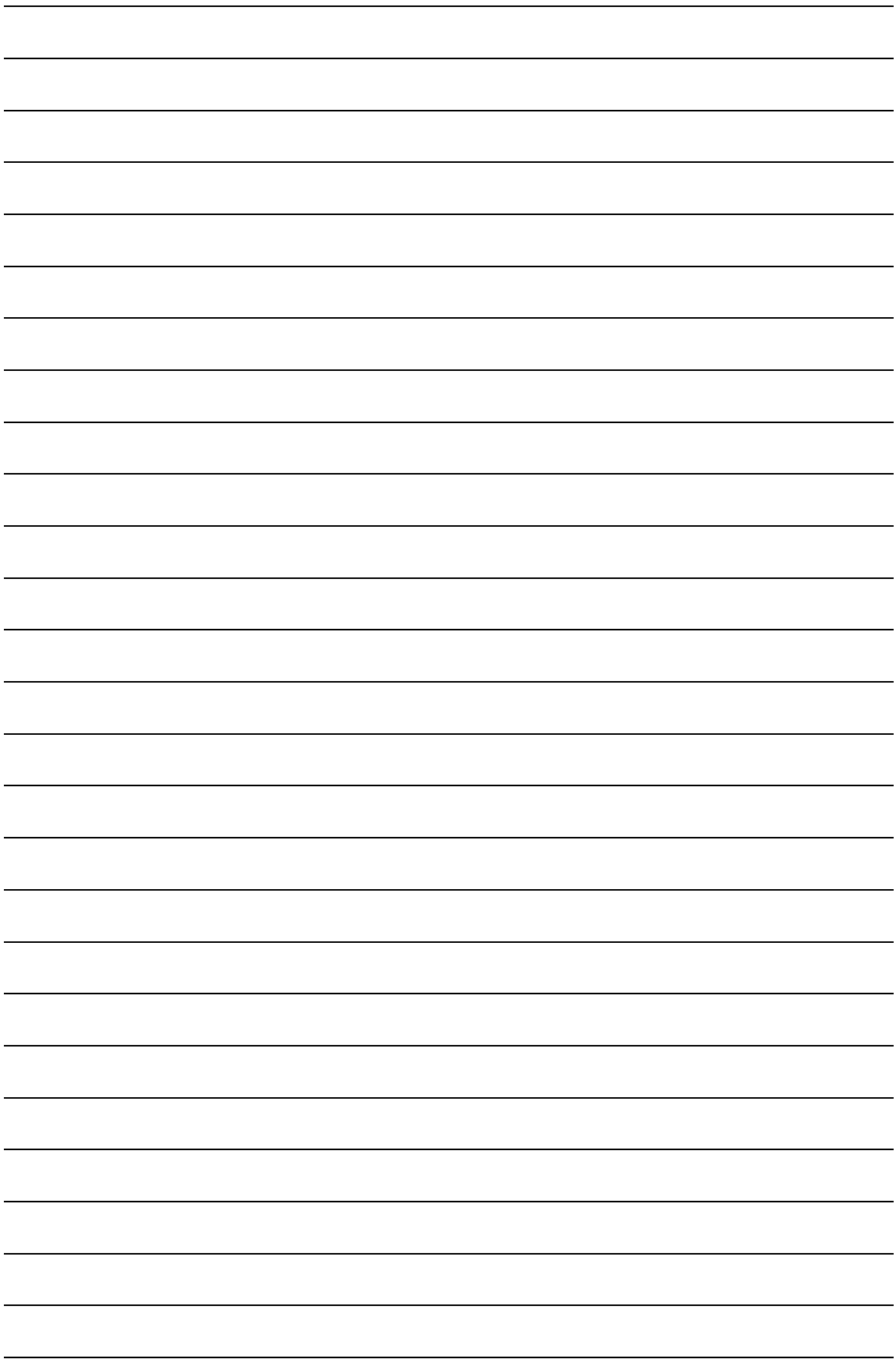


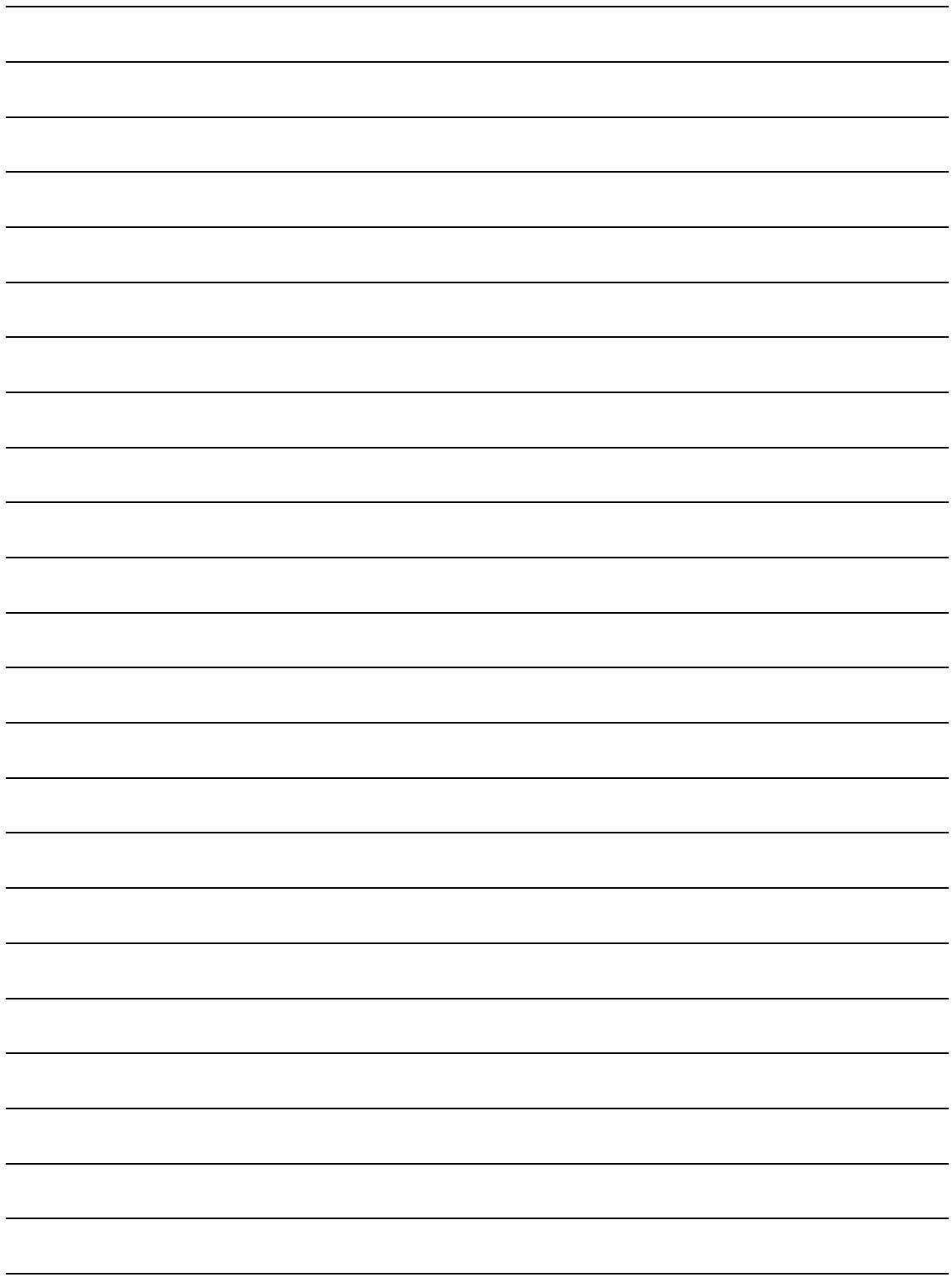


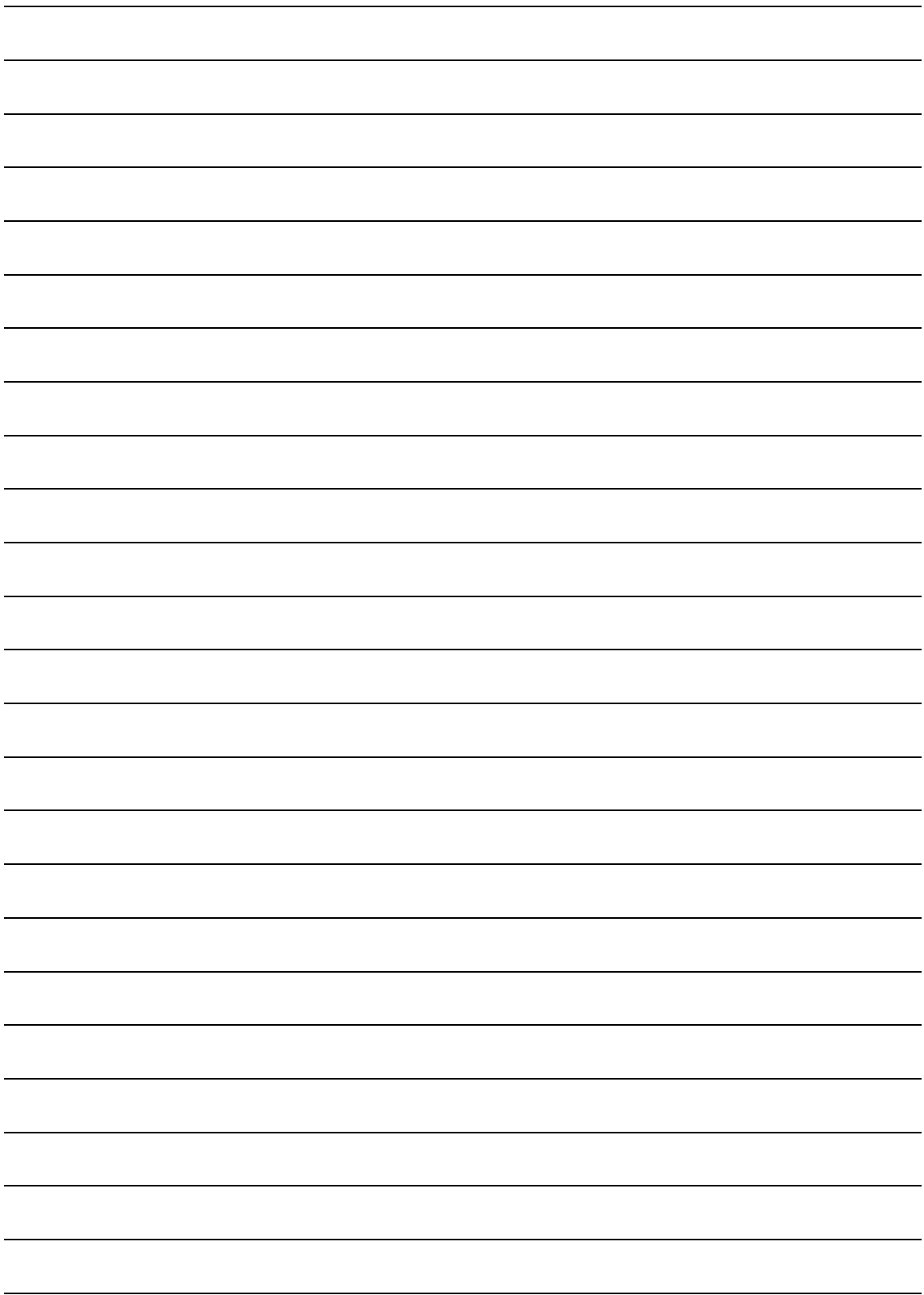








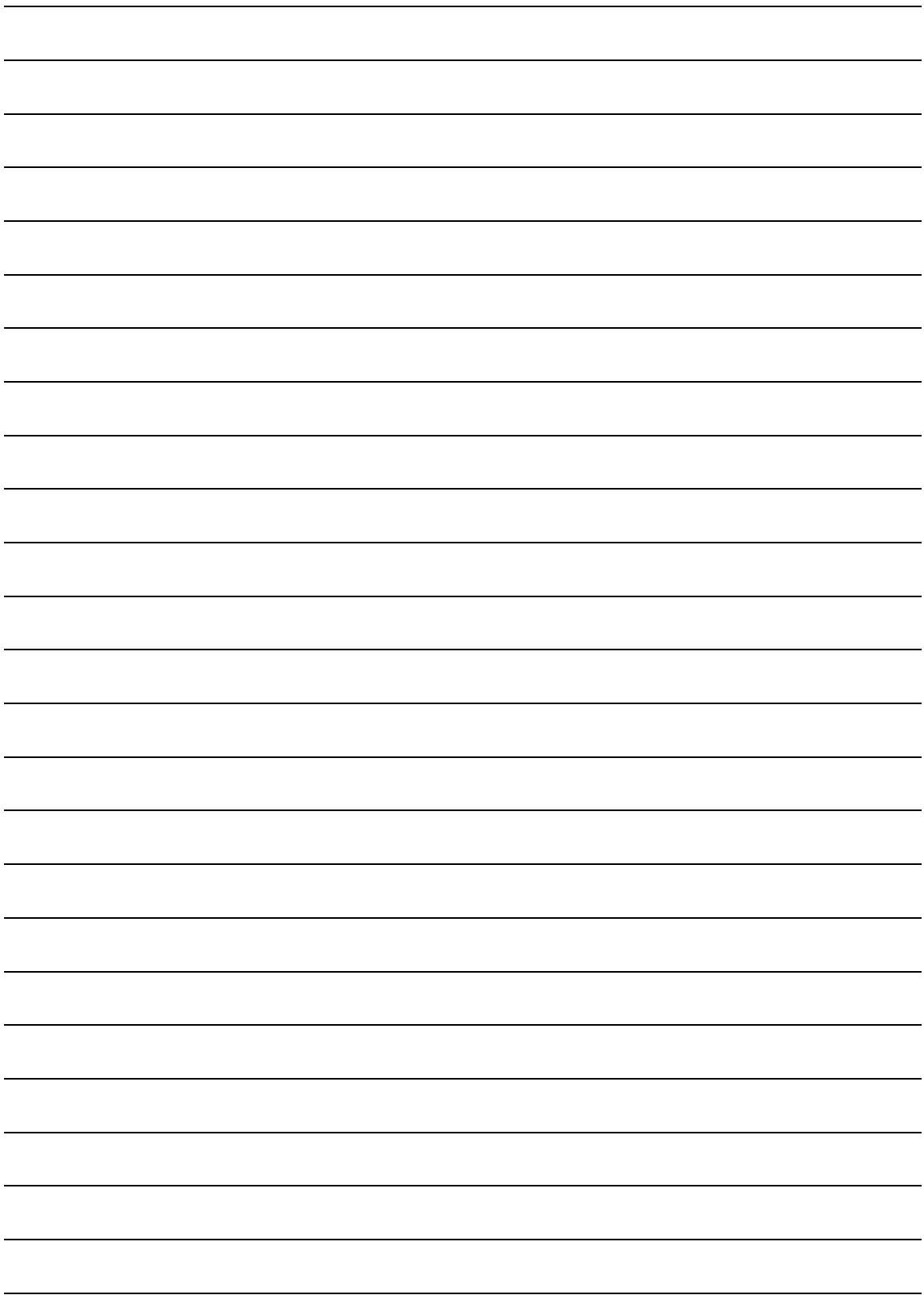


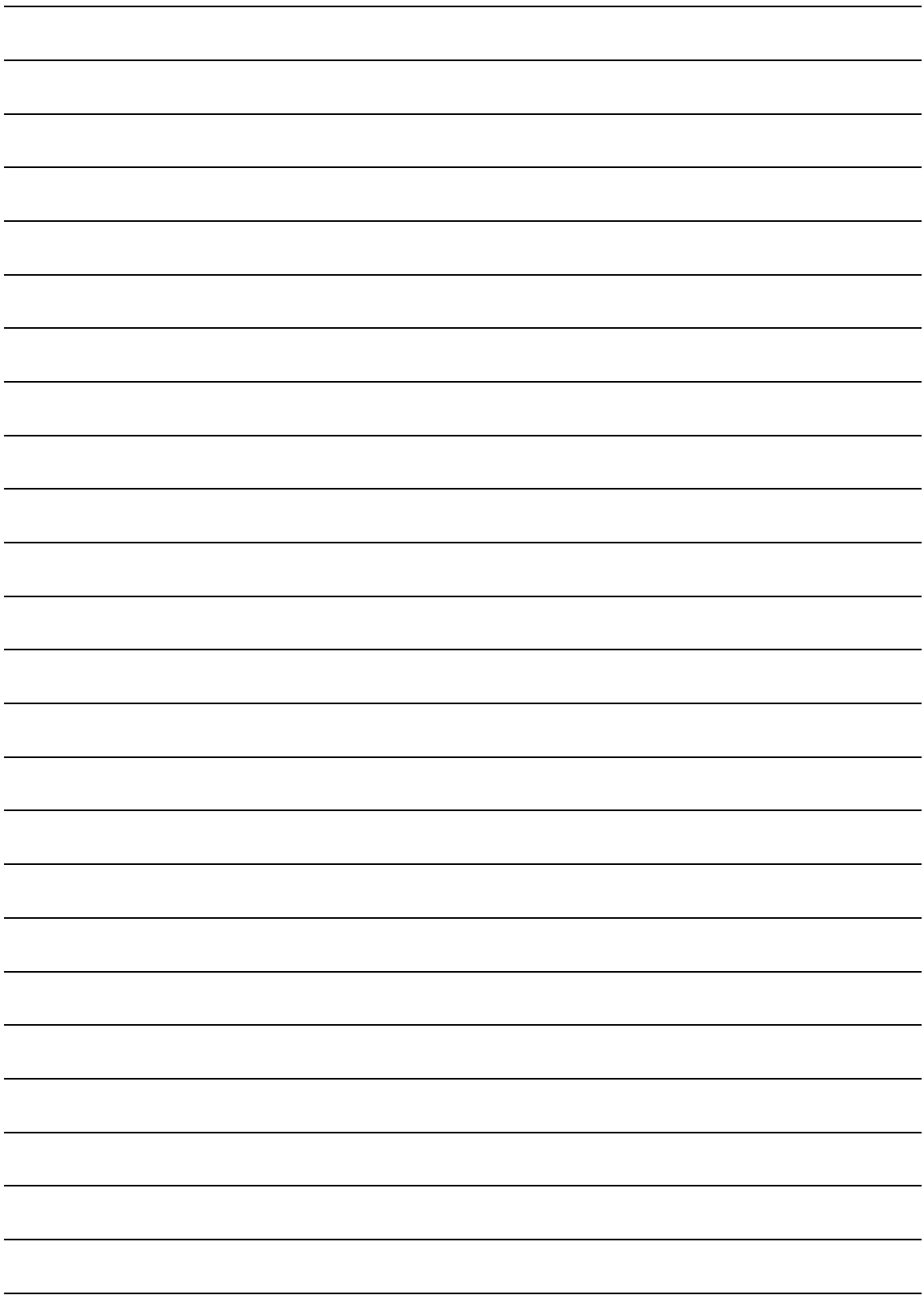


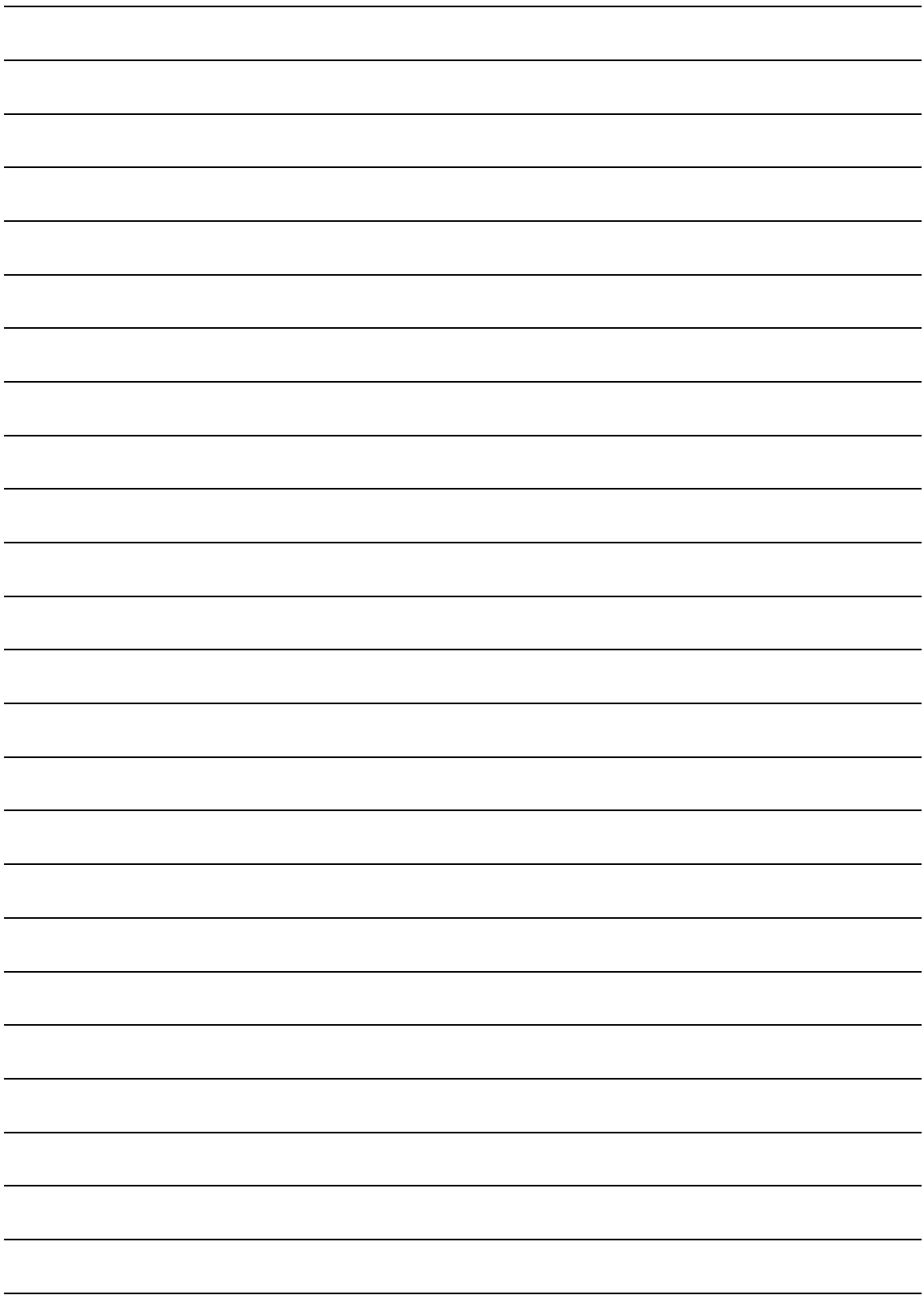


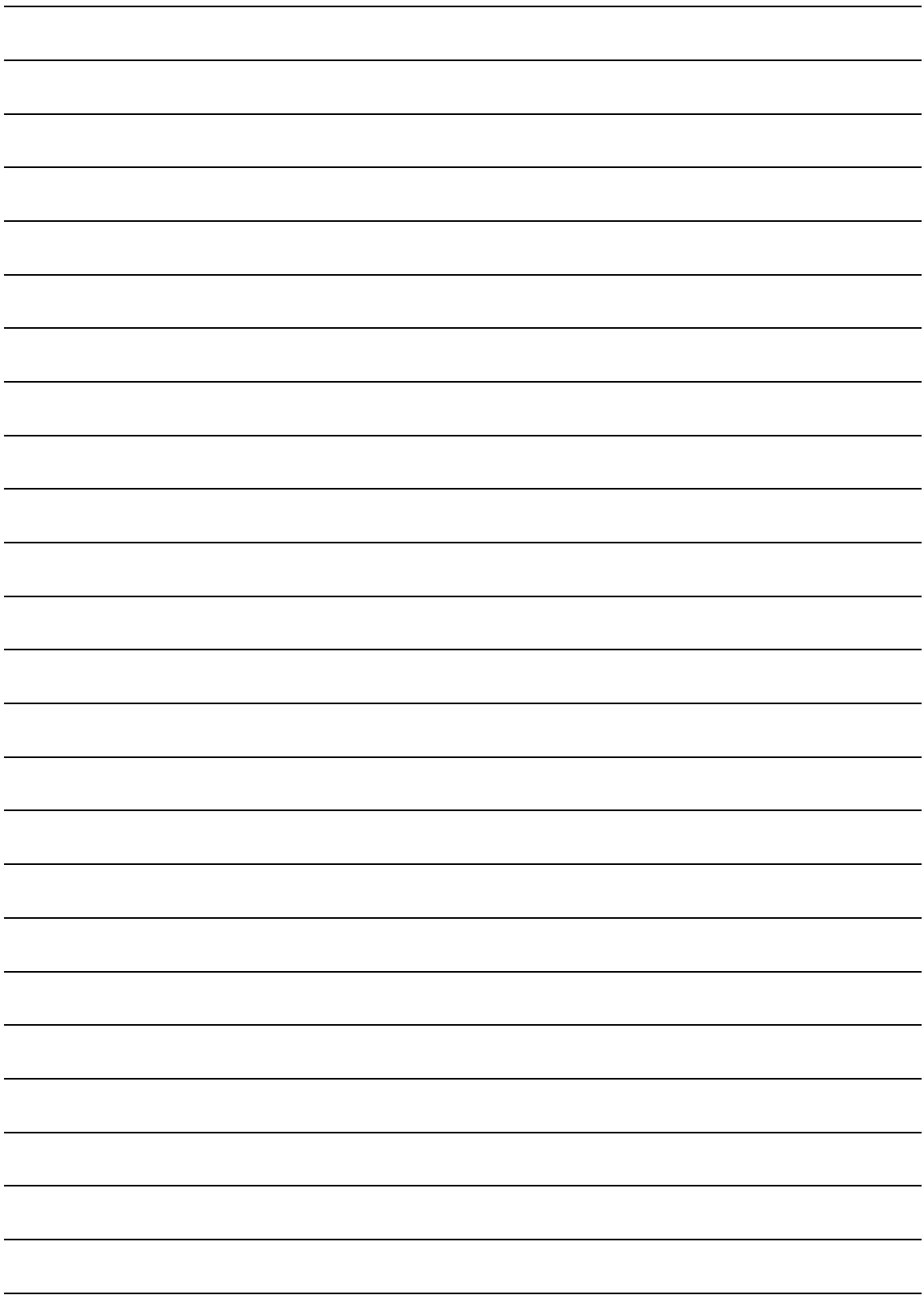


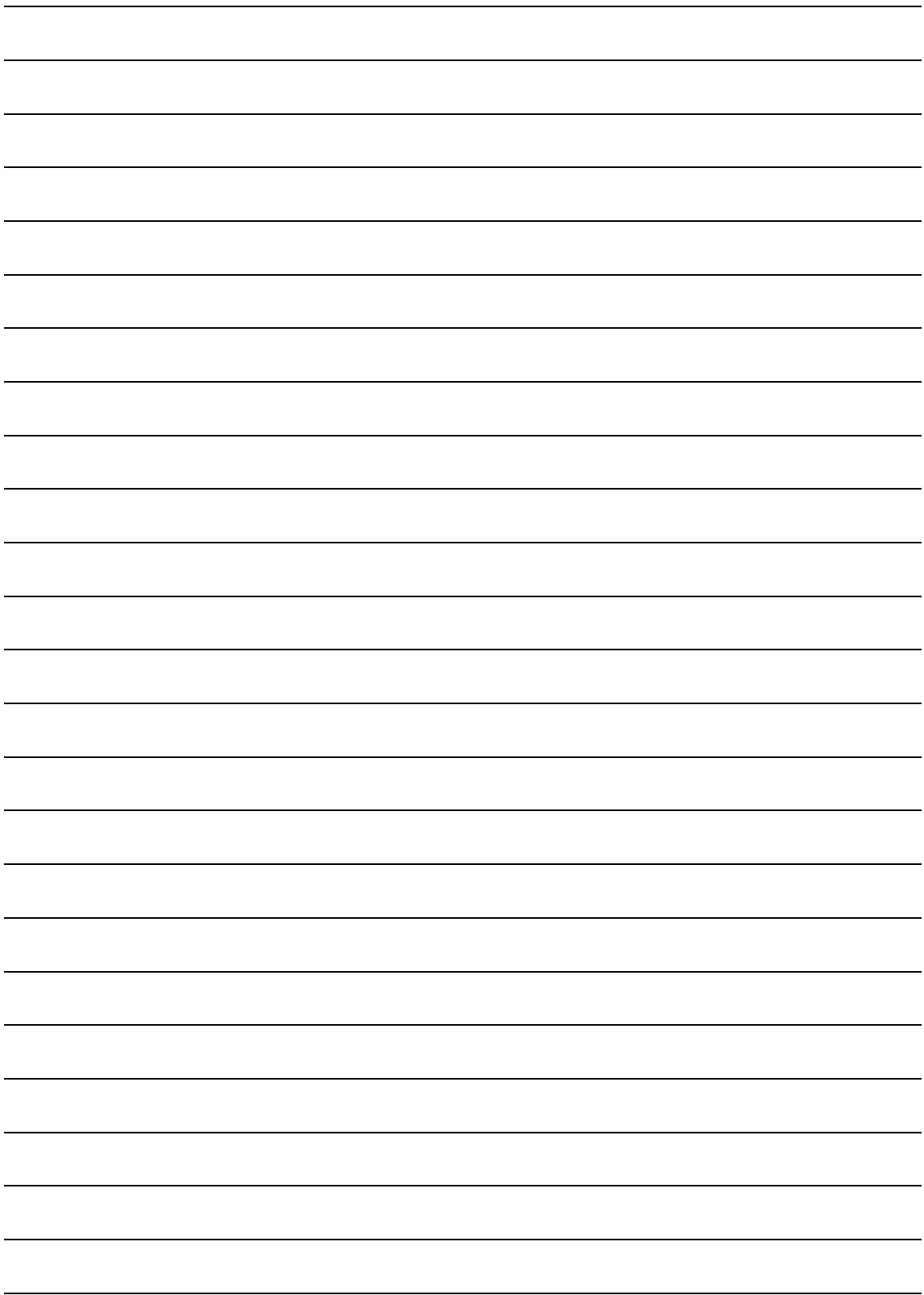












## **NOMBRA 10 COSAS POR LAS QUE ESTAS AGRADECIDA.**

Esta lista te hará ver que hay cosas positivas en tu vida, que te pueden ayudar a superarte y conseguir tus objetivos.

*Libera tu mente*



## **ACERCA DE LA AUTORA:**

Carmen Saint Omer, es la fundadora de missmangue coaching mujer. Además de online coach es escritora y bloguera. Sus escritos y enseñanzas se centran en enseñar a las mujeres como empoderarse a sí mismas. Yendo de una situación de bloqueo, a un estado mental que les convierta en imparables. A través de pequeños pasos que les llevaran al camino del autoconocimiento y finalmente a convertirse en imparables. Y así vivir la vida que nacieron para vivir.

### **Estas preparada para ser libre**

Cada semana, Carmen te envía desde su blog, los post más inspiradores, escritos que te animan a tomar acción y vivir tu vida como la imaginaste.

Regístrate y únete a la comunidad de miss mangue coaching mujer

[www.missmaguecoaching.wordpress.com](http://www.missmaguecoaching.wordpress.com)

Accede a tu inspiración diaria. Sique a Carmen en twitter, Facebook.

Por favor después de leer y poner tus reflexiones en este diario de: libera tu mente. Me gustaría saber si te ha gustado y sobre todo cómo podemos mejorarlo.

Comparte tu foto con el diario en YouTube, Facebook, twitter, usando **#liberatumentediario**.



## Agradecimientos

Desde mi corazón, debo agradecer el nacimiento de este diario a la fundadora de “free your mind Project”, porque sin la inspiración que me proporciono su diario no hubiese sido posible este. También debo dar gracias a todos los mentores a distancia que me ayudan día a día, como Rosentta Thorman cuyas enseñanzas y cercanía humana me inspiran cada día. A mi pareja Antonio Noblejas Solís a quien no pasa ningún solo día sin que le eche de menos. Del que estoy segura, que se hubiera divertido corrigiendo y dando su opinión sincera sobre este diario como lo hacía con mis demás escritos.