

MARZO 2020 BARCELONA

WWW.JULEOYROMETA.ES

# JULEO & ROMETA

A VECES LAS COSAS NO SALEN COMO QUIERES

**Lanzamiento / V. N° 1**

MUJER ACTUAL • MUJER CONSCIENTE • MUJER CONSECUENTE • MUJER  
INDEPENDIENTE • MUJER LIDER • MUJER LIBRE • MUJER FELIZ





# Bienvenidas así comenzamos...

Barcelona

+34 680 886 267

hola@juleoyrometa.es

---

Si estás aquí es porque posiblemente te sientes desconectada, confundida, te sientes vacía, quizás te cuesta ver el camino claro, algo te dice que las cosas no van bien o quizás estás pasando por un conflicto o ruptura de pareja. Lo primero que te queremos decir es que debemos HACERNOS CARGO. Sí, así tal cual, somos responsables de nuestras propias circunstancias, de la situación que estamos viviendo y de los que nos gusta o no nos gusta de nuestra vida. Es un momento doloroso lo sabemos, el pensamiento se nubla y no sabemos muy bien como seguir.

Acompáñanos en nuestras redes sociales

 [www.juleoyrometa.es](http://www.juleoyrometa.es)

 [juleoyrometabcn](https://www.instagram.com/juleoyrometabcn)

 [juleoyrometabcn](https://www.facebook.com/juleoyrometabcn)

---

Por eso estamos aquí, para darte la mano, acompañarte y decirte de corazón que todo va a estar mejor. Pero también para decirte que te guiaremos para responsabilizarte de ti misma y puedas convertirte en la "directora" de tu vida.

Necesitamos hacer un stop para limpiarnos y vaciarnos de nosotras mismas. Sólo así podremos comenzar un nuevo camino lejos del dolor o del rencor, logrando armonía en todo lo nuevo que nos propongamos para esta nueva etapa.

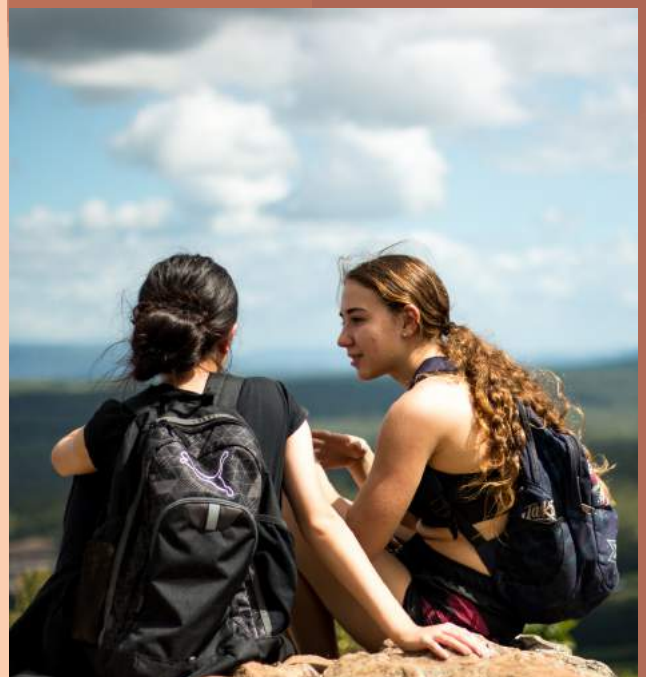
# NO alimentos a la rata

Muchas veces cuando nos enfrentamos a situaciones complejas ya sea a nivel personal o laboral, perdemos el control de nuestros pensamientos, se nos vuelve muy difícil ver con claridad los hechos o circunstancias por la cual se esta pasando. Si no vemos solución o salida rápida, a veces comenzamos a adoptar un papel dañino que alienta nuestra parte, la cual siente compasión por nosotras mismas y se victimiza.

MUJER CONSCIENTE  
MUJER CONSEQUENTE

Esta actitud solo le da alas a nuestros miedos, volviéndonos cada vez más vulnerables.

A esto se le llama "alimentar a la rata". Cada vez que tengas un conflicto, despierta, sacúdete y NO alimentes a la rata. De esta forma evitarás una actitud tóxica que nada bueno nos aporta. Estar atentas nos permite trabajar nuestra seguridad y sobre todo hacernos responsables de nuestros propios actos.





# Anclaje positivo

MUJER INTELIGENTE  
MUJER ALEGRE

Mantener un estado de ánimo equilibrado, positivo constantemente puede resultar todo un desafío. Somos muy conscientes que la vida real nos antepone momentos no gratos o muchas veces muy desagradables. La clave está en cómo manejamos o enfrentamos estos acontecimientos, que actitud tomamos ante las dificultades.

El primer consejo es crear una especie de ancla mental, que te traslade a un lugar que te evoque buenos recuerdos. Luego revive la

sensación corporal, los aromas y sonidos, respira profundamente y retoma el control de tu mente y cuerpo.

Rememora ahora momentos que te hayan llenado de ternura y alegría, recuerdos tan buenos que sean capaces de anular el malestar. Personas que te hayan sacado una carcajada, palabras que te hayan hecho sentir orgullosa y valorada por quien eres.

Crea tu ancla y tenla a mano para cuando la necesites.





# Arte de la modelación

Esta puede ser una de mis herramientas favoritas. Seguro que te pasado que te levantas no gustándote nada, ni tu pelo, ni tu cara, ni lo monótona que se volvió tu vida. Y seguro que también te ha pasado encontrarte con gente a quien te encanta escuchar, personas a quienes admiras por su trabajo, por la forma que tienen de relacionarse con su familia o entorno, tal vez por su talento para comunicarse, o por lo bien que te sientes en su compañía. Porque todas pasamos por días grises...

Te presentamos el arte de modelización, se trata de crear sobre un papel una especie de collage o moodboard. Recorta y escribe sobre cada imagen las razones por lo cual has elegido a cada una de las personas. De esta forma y una vez terminado el collage, podrás visualizar el trabajo o desarrollo personal que te gustaría trabajar en ti. (*virtudes, dependencias, confianza*) Además con esta práctica podrás conocerte mejor, reafirmar quien eres y quién te gustaría llegar a ser personal y profesionalmente.

---

## INSPIRATE...

Virtudes como la perseverancia, la honestidad, la coherencia, el positivismo, la lealtad, la empatía y alegría. Pueden estar presente en alguien de tu familia, amigos, compañeros de trabajo, personajes públicos o en algún grupo al que cual pertenezcas.

Lo importante es que te identifiques con alguna de ellas y te sirva para potenciar la increíble persona que eres.

---



# La cámara fotográfica interior

---

Muchas veces cuando oímos hablar de un pensamiento positivo nos puede llegar a sonar pesado o un término demasiado utilizado.

Sin embargo entender este concepto desde la reeducación de nuestro cerebro, con el objetivo de alivianar y endulzar nuestra percepción cotidiana de las cosas y del entorno, el positivismo toma gran sentido.

Estar mas atentas, observar con detención nuestro alrededor nos develará situaciones que hasta ahora habíamos sido incapaces ver.

Regálate un momento para desarrollar este punto.

---

De esto va la recomendación, estar al **acecho de lo bello** tanto en las relaciones humanas como también en los acontecimientos cotidianos.

Observar una conversación en el café entre un padre mayor con su hijo, con tanta complicidad y ternura o disfrutar esa cena con tus amigas con quien pudiste compartir una rica comida.

La idea es ir creando tu propio catálogo fotográfico con imágenes positivas, para ir transformando el **filtro de percepción** de nuestra realidad.

Inténtalo algo cambia en el interior!



# óyete

## Diálogo interior

---

Te has preguntado alguna vez, ¿qué historia te estás contando sobre ti? Toma una pausa y piensa, puedes escribirlo en un papel y hacer la misma pregunta a tu gente más cercana, a quienes sabes que serán honestos contigo. Te aseguro que te sorprenderá la percepción que tienen otros de ti en comparación a tu propia historia. El resultado te sorprenderá, aparecen cosas que ni tu misma imaginabas en el buen sentido. Y si hay algo que no te haga sentir cómoda genial, ya lo sabes y lo puedes trabajar.

¿Qué historia te estás contando?

---

Fortalecer nuestra seguridad, nuestro amor propio es primordial. Con esta práctica serás consciente de la mujer que eres, con todas tus virtudes y con las que no lo son tanto. Sonríe por la calle, conversa con la gente, deséales un lindo día, seguro le harás el día a alguien, lo que te hará sentir genial. Conectar con el entorno genera buenas sensaciones, aumentando la serotonina lo que se traduce en que te sientas más feliz.



# El código rojo

Esta práctica es a mi parecer una de las más sanas y poderosas que podemos ejercer cuando estamos en pareja. Evitar las malas palabras que a veces resultan irremediables, NO arriesgarnos a generar momentos dolorosos que puedan provocar daño al otro, todo esto por no ser capaces de parar a tiempo una discusión que se sale de control.

El código rojo nos enseña a evitar estos malos momentos, estableciendo un pacto con anterioridad ya sea con tu pareja, familia o con los hijos.

Es una luz de alerta que nos avisa que

- Detenerse y tomar 30 minutos
- Escribir los puntos a tratar para no perder el objetivo de la conversación.

la conversación está cambiando de tono y podría salirse de control.

No se trata de evitar conversaciones, se trata de cuidar "**nos**" en pareja o en familia, de hablarnos con respeto y cariño. Si bien es cierto, debemos ser conscientes que existen personalidades muy variadas y que para algunos no resulta fácil mantener la serenidad en algunos momentos. Esta práctica nos ayudará a evitar sin duda posibles daños irreversibles, por complejo que sea el tema a tratar.

Recuerda, establece hoy mismo cual será vuestro código rojo.





# Cortar los elásticos del pasado

Si algo puedo recomendar con propiedad por experiencia, es el ejercicio de la escritura. Disponer de una libreta que vaya contigo todo el tiempo y que tengas a mano para anotar todos esos pensamientos que vayan apareciendo durante el día. Este ejercicio pondrá orden en tu cabeza, conocer y entender mejor esas actitudes que tenemos ante ciertos eventos de la vida.

Cortar los elásticos del pasado se refiere precisamente a esto, reconocer aquellos sucesos de la infancia o juventud que nos hayan afectado y que se reactiven en la

Hacer un recorrido por nuestra infancia, nos permitirá quitar la carga de nuestras relaciones.

actualidad. Cargas emocionales muchas veces desproporcionada ante algún conflicto, nos puede sorprender a nosotras mismas.

Hacer un recorrido por nuestro pasado, nos permitirá cortar estos elásticos que puedan estar provocando una tensión en nuestras relaciones ya sean sentimentales o laborales.

Una vez más aparece la importancia de conocernos en profundidad para poder manejar nuestra vida por el camino que nosotras tracemos y no dejársela al destino.

