

# **CÓMO HACER VOLAR TU VALÍA INTERIOR EN 4 PASOS**



**KEYJUMPER**  
Profesional Avalado Por Cristina De Arozamena

# Indice;

Introducción .....	<b>1</b>
¿Quién soy Yo?.....	<b>2/3</b>
Método FLY.....	<b>4</b>
Áreas de desarrollo con las personas..	<b>5</b>
Mindset .....	<b>6/7</b>
Gestión de la Realidad .....	<b>8/9/10</b>
Flexibilidad cognitiva.....	<b>11/12</b>
Autocontrol.....	<b>13</b>
Pequeñas acciones que puedes realizar .....	<b>14</b>
Herramienta de Autoconocimiento ....	<b>15</b>
¿Cómo vamos a realizar la herramienta de Autoconocimiento?	<b>16</b>
Rueda de nivel de medición .....	<b>17</b>
FAQ'S .....	<b>18/19/20</b>
Agradecimientos .....	<b>21</b>
Redes.....	<b>22</b>
Avales .....	<b>23</b>



# Introducción

Desde pequeña me gustaban los desafíos. Me retaba yo misma. Me ponía a prueba en los deportes, y por cierto, era una buena deportista, en el trabajo, en los estudios, y todos esos desafíos tenían un aprendizaje para mí.


Gracias a estos retos he avanzado tanto en mi vida profesional como personal. Esta forma de vivir la vida me ha llevado a ensayo-error. No nos engañemos, claro que a lo largo del camino ha habido Éxitos pero también Fracazos. Salir de la zona de confort cuesta pero una vez que das el salto puedes ver ese potencial y Grandeza que tenemos todos los seres humanos. Siempre me ha gustado ayudar a las personas, y como dice Cristina de Arozamena tenemos que ser personas para las personas.

Este proyecto estaba acomodado en una parte de mi mente. Hoy se prepara con sus mejores galas para viajar al mundo exterior, cargado de sus fortalezas para ayudar a esas personas. Os presento mi proyecto...

**FLY**

**Me quiero y me acepto**

# ¿Quién soy Yo?

Soy Pepa Caro Fernández. Una persona humilde, trabajadora, y perseverante. Soy amante de mi familia, me gusta el deporte, pintar, la naturaleza, escuchar la lluvia, bailar y sobre todo SER la creadora de mi destino. 

Soy sociable y siempre me ha gustado contribuir en el desarrollo de dichas personas, ayudar a que se sientan bien consigo mismas.

Pues bien, gracias a esa necesidad de ayudar a los demás sentí que tenía que hacer más y fue cuando tuve la suerte de conocer a Cristina de Arozamena. Por alguna razón intuía que había llegado la hora, que estaba en el camino correcto. Había encontrado mi Misión en la vida. Desde entonces me estoy formando con ella. He realizado "Coach de Elite" el programa de Keyjumper Lite, Inteligencia Ejecutiva y Experto en Inteligencia Ejecutiva. Estas formaciones me han ayudado a dar luz a mi potencial y a la vez he adquirido muchos conocimientos, los cuales me han impulsado

a crear a esta guía **FLY**.





# Mi Especialidad es Gestionar la Realidad y la Incertidumbre.

---

Ayudo a identificar las máscaras que limitan tu realidad, aceptando y regulando tus emociones y mejorando tu autoestima a través de mi método FLY.

---



Profesional Avalado Por Cristina De Arozamena



# Método FLY

A lo largo de mi vida he superado muchos desafíos. El primero y mayor de ellos fue **aceptar mi condición sexual**. Eso me liberó del sufrimiento. A partir de ahí me di cuenta de mi potencial, y empecé a crecer tanto personal como profesionalmente.

Espero que te sea útil lo mismo que fue para mí.

Ámate y sobre todo **SÉ AUTENTIC@**.

## FLY

Es un proyecto que nace de mi experiencia personal. Gracias a él tomé conciencia y me di cuenta de mis fortalezas, valores y de lo más esencial que es el Amor y sobre todo el Amor hacia ti mism@.

Con **FLY** conoce tu misión de Vida.





# 4 Áreas de desarrollo con las personas

## 1 Mindset

Desarrollar una mentalidad de crecimiento y la transformación en las personas.

## 2 Gestión de la Realidad

Trabajamos para gestionar la realidad, la oportunidad y la felicidad.

## 3 Autocontrol

Conocer nuestras emociones, reconocerlas y saber gestionarlas.

## 4 Flexibilidad cognitiva

Ajustar las ideas a los cambios sin perder nuestra esencia.

# Mindset

Para tener una mente de crecimiento y una transformación debemos de empezar por la Aceptación Personal:

## Cómo aceptarse a sí mismo plenamente.

Muchos de nosotros tenemos problemas para aceptarnos a nosotros mismos, como los tuve yo en su momento.

Nos resulta fácil apreciar nuestras fortalezas, pero cuando se trata de nuestros defectos y fracasos, desarrollamos un acusado sentido de juicio y rechazo.

La Autoaceptación es la aceptación completa de uno mismo, tanto de sus cosas positivas como negativas.

Es mucho más fácil apreciar nuestras virtudes, pero para una buena aceptación, también debemos de abrazar nuestros defectos.



# La Aceptación nos lleva a la Transformación.

En pocas palabras, la autoaceptación es comprender y reconocer nuestros fallos y debilidades. Aceptarnos tal y como somos.

Una vez lograda la autoaceptación tendremos beneficios inmediatos tales como terminar con ese sufrimiento, libertad para ser nosotros mismo, tener la capacidad de asumir riesgos sin preocuparnos por el resultado, menos miedo al fracaso. En definitiva, vivir de una forma más **AUTENTIC@** viviendo para uno mismo (y no para los demás), aumentando la **AUTOESTIMA**, teniendo más compasión y menos autocrítica cuando fallamos y especialmente, siendo mucho más **INDEPENDIENTES** y teniendo bastante más **AUTONOMÍA**.

# Para Gestionar la Realidad necesitamos tomar Conciencia.

## La Conciencia:

Es la capacidad propia de los seres humanos de reconocerse a sí mismo, de tener conocimiento y percepción de su propia existencia y de su entorno. En este sentido la conciencia está asociada a la actividad mental que implica un dominio por parte de la propia persona sobre sus sentidos. Así, una persona consciente es aquella que tiene conocimiento de lo que ocurre consigo y en su entorno, mientras que la inconsciencia supone que la persona no sea capaz de percibir lo que le sucede ni lo que pasa a su alrededor.



Por otro lado, conciencia también tiene que ver con el sentido del deber, como reflexión sobre la conducta y sobre los propios actos. De ahí que permite distinguir a las personas entre aquello que está bien o que está mal, de modo que a la hora de obrar pueda hacerlo de acuerdo con sus valores.

*" Conocerse a ti mismo es el principio de toda sabiduría "* (Aristóteles)

La Conciencia (o conocerse a ti mismo) es importante. Pero he aprendido que también es una de las cosas más difíciles que puedes dominar en la vida.

*"Hay tres cosas extremadamente difíciles :el acero, un diamante y conocerse a uno mismo"* (Benjamín Franklin)

## Ser más consciente de sí mismo.

Sabemos que la autoconciencia es esencial, pero permíteme formularte dos preguntas.

¿Cómo se desarrolla?

¿De qué sirve?

Simplemente vive lo suficiente, eventualmente te conocerás a ti mismo. Comencé respondiendo estas preguntas:

- 1.- ¿En qué soy buena ?
- 2.- ¿ En qué soy mala?
- 3.- ¿ Qué me cansa ?
- 4.- ¿Qué es lo suficiente importante de mi vida ?
- 5.- ¿ Qué me estresa? ¿Qué me motiva?
- 6.- ¿ Qué cosas o acciones pueden ayudarme a recuperar la motivación después de perderla?



# Flexibilidad Cognitiva

## Adaptación y Tolerancia

Adaptación es tener la capacidad de adaptarse a cualquier circunstancia de la vida para encontrar una alternativa. Para eso tenemos que elegir "Vivir" no sobrevivir, creando una ilusión, generando una pasión algo que el pasado no pueda predecir.

*"No es el más fuerte ni el más inteligente el que sobrevive , sino aquel que se adapta mejor al cambio"*

(Charles Darwin)

# Ser Tolerante

Tolerancia se refiere a la capacidad de aceptar las ideas, preferencias, formas de pensamientos o comportamientos de las demás personas.

Es un concepto relacionado con la aceptación y con la consideración ante acciones u opiniones de otras personas cuando estas son diferentes de las propias o se contraponen al marco personal de creencias.

La Tolerancia es un valor básico para vivir en armonía y en paz. No solo se trata de permitir lo que los demás digan o hagan, sino de reconocer y aceptar las diferencias de cada persona.

Se considera que la tolerancia constituye la base de diferentes culturas, credos, etnias y modos de vida.



# Autocontrol de las Emociones

## Vive el momento Presente.

Amarse siempre en primer lugar.

Una maravillosa herramienta de superación es vivir en el momento presente vivir en el aquí y en el **AHORA**. Es en ese momento que aprecias todo lo que tienes y veras la belleza en las cosas más simple.

## Aceptar todas tus Emociones.

Es importante abrazar todas las emociones que surjan en tu vida, abrazarlas de todo corazón y entender por qué están ahí y luego dejarlas ir.

Cómo dice Cristina de Arozamena.

*"Adiós con Amor"*

# Pequeñas acciones que puedes realizar

¿Cómo puedo cambiar mi día a día?

Cuanto más nos resistimos a ese cambio, más dura se vuelve nuestra vida, permíteme hacerte unas preguntas.

¿Qué es lo que quieres lograr en tu vida?

¿Cuáles son tus sueños?

¿Qué te hace feliz?

**1.- Encuentra el significado.** Tu significado en la vida te da un propósito, establece la dirección de cómo quieres vivir la vida. Sin sentido pasarás el resto de tu vida vagando sin rumbo fijo, sin dirección, enfoque ni propósito.

**2.- Deja ir los arrepentimientos.** Los arrepentimientos sólo te detendrán en la vida. Si pasas todo el tiempo pensando en el pasado, no vivirás el presente y perderás la perspectiva del futuro. No puedes cambiar lo que hiciste o no hiciste en el pasado, así que deja ir.



# Herramienta de Autoconocimiento

**1**

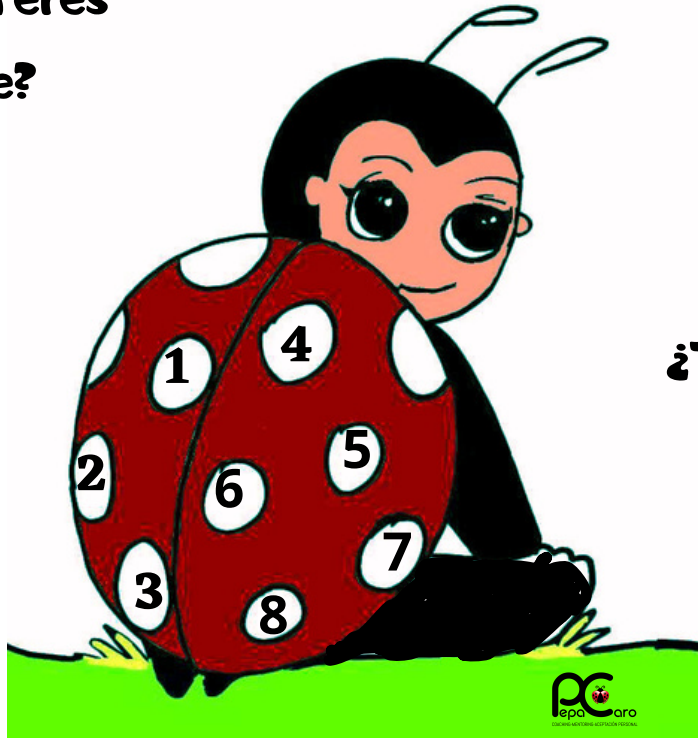
**¿Sabes quién eres realmente?**

**2**

**¿Sabes aceptarte?**

**3**

**¿Te amas o te conformas?**



**4**

**¿Te das permiso para ser tu mismo@?**

**5**

**¿Te concedes el poder de aceptarte?**

**6**

**¿Te comportas cómo te gustaría?**

**8**

**¿Te comprendes a ti mismo@?**

**7**

**¿Te acoges con amor?**

## ¿Cómo vamos a realizar la herramienta de Autoconocimiento?

- 1- Vamos a medir en la rueda cada ítem de 0 a 10, siendo 0 que no tenemos nada y 10 que tenemos mucho.
- 2- Para hacer esta medición la vamos a basar en nuestro nivel de **Autoconocimiento** y para ello he preparado 8 preguntas.
- 3- Con el resultado de cada pregunta lo vamos a colorear en la rueda y vemos cómo queda.
- 4- Con el resultado obtenido, podemos ver si nuestra rueda del **Autoconocimiento** está compensada y sabremos que ítems tenemos que trabajar.

Si quieres trabajar esta herramienta conmigo pincha en la mariquita y agenda una sesión.





# Rueda de Autoconocimiento



# FAQ'S

## 1 ¿Sé quién soy realmente?

Cuáles son mis posibilidades, que siento, que pienso, quién soy. Es un proceso de descubrir quién soy, mis talentos, fortalezas, esas posibilidades que se encuentran en mi interior y no sé qué están ahí. Descubrir esas barreras que me impiden conocerme realmente quién soy.

## 2 ¿Sé aceptarme?

Para aceptarme, primero me tengo que conocer y comprender, esto me llevará a superar mis límites y a quererme más.



### 3 ¿Me amo o me conformo?

Amarme es tener inspiración por ese sueño que por grande que sea, tengo que estar concientizado de que, si no puedo hacer todo, tengo que confiar en mí, tengo que moverme, hacer algo, que me mueva la evolución el crecimiento personal, hacer todo lo que pueda. Si me conformo me paro en mi camino y vivo el camino que otros.

### 4 ¿Me doy permiso para ser yo mism@?

Darme permiso es mirar hacia el horizonte, ilusionarme, tener alegría, pasión y decir yo quiero hacer esto, así quiero SER.

### 5 ¿Me concedo el poder de aceptarme?

Si no me concedo ese poder, no podré comprenderme, conocerme, amarme, ni ser esa persona que quiero SER.

## 6 ¿Me comporto cómo me gustaría?

Cuando cambia mi interior, todo cambia en el exterior, si me comporto como yo creo, siento, voy a poder llenar ese vacío que a veces aparece y es cuando rebozo de bienestar y plenitud.

## 7 ¿ Me relaciono con al amor que merezco?

Acogerme con amor es abrazar mis defectos y reconocer lo que no me gusta de mí, además reconocer esa grandeza que existe en mí.

## 8 ¿Me comprendo a mi mism@?

Si me comprendo voy a saber y poder utilizar todos mis recursos, tener confianza, más seguridad y poder encontrar mi potencial.





# Gracias



# Mis Redes

---

Si quieres más información  
ponte en contacto conmigo.



+34 659 03 36 30



pepacarofernandez@gmail.com



pepa\_tu\_poder\_y\_tu



Pepa caro



Coach Pepa Caro Fernández



[www.acompañandovida.com](http://www.acompañandovida.com)





## PROGRAMA DE ACEPTACIÓN PERSONAL

Programa avalado por la Escuela Internacional de Maestría y transformación Personal y Keycoaching de Cristina de Arozamena.



**ESCUELA**  
INTERNACIONAL  
DE MAESTRÍA Y TRANSFORMACIÓN PERSONAL

