

A photograph of a modern urban courtyard with a glass and steel structure. People are sitting at tables, and a man is presenting a tablet. The image has a purple tint.

Sonia McRorey

TU AUTOCONCEPTO COMO  
**PUNTO DE PARTIDA**

Es parte del lanzamiento de  
**MANIFIESTA TU IMAGEN AUTÉNTICA®**

**Sonia McRorey**

## **Deseo de cambio**

El principio de todo, en donde tu **eliges o contemplas** que quiere **modificar tu apariencia**.

**Detrás de lo que quieres proyectar**

- **Necesidades**
- **Motivaciones**

**MANIFIESTA TU IMAGEN AUTÉNTICA®**

Sonia McRorey

# Bienestar

como resultado de integrar que eres un ser tridimensional

Como tal **todo lo que trabajes** en una de las áreas afectara **positivamente** a la otra

**Y todo lo que no se integre** (la Piedra en el zapato o mochila) en **una de las áreas impactara** a las otras

Coaching de Imagen  
Conexión / Bienestar



Todos los seres humano tenemos

# Juicios de Valor

Van a depender del tipo de observador que eres,  
tiene que ver con tu:

- identidad,
- historia,
- creencias,
- introyectos,
- valores personales

De lo que crees de lo que está bien o mal,  
lo lindo o lo feo.

## Juicios

- Son un **tipo particular de declaración** que hacemos sobre una **persona, sobre nosotros mismos, sobre una cosa** o una situación.
- Habitan en la **persona que los emite**.
- Son **opiniones**.
- **No son verdades**.
- Son **modificables**.

Sonia McRorey

**MANIFIESTA TU IMAGEN AUTÉNTICA®**



# Las creencias

son el resultado de nuestra historia,  
identidad,  
valores familiares introyectados.

Por lo tanto, **todos tenemos creencias**  
diferentes e interpretamos los mismos hechos  
de maneras diferentes.

# Programación

En PNL se hace referencia a **programas mentales o patrones**  
de comportamiento **que se repiten de forma sistemática** en  
la vida de las personas.

**Nuestros pensamientos, emociones y acciones siguen  
patrones sistemáticos.**

Todos nuestros recursos, así como nuestras limitaciones  
dependen de estos **patrones**.

**Estos patrones son capaces de adaptarse a** las necesidades  
de su ambiente  
y de **alterarse a sí mismo recreándose** y elaborando **nuevos  
planes** (aprendizaje, autocontrol, voluntad de cambio, etc.)

Estos **programas** almacenados en el cerebro determinan **el  
mundo de cada persona** y la manera de vivir en él.

**Sonia McRorey**

**MANIFIESTA TU IMAGEN AUTÉNTICA®**





# Lingüística

Se refiere al **lenguaje verbal y no verbal** a través del cual las representaciones **neurológicas son catalogadas, ordenadas y se les da significado.**

El **lenguaje** es la forma que tenemos de **expresar** lo que **pensamos y sentimos.**

## Básicos del PNL

**La manera en que te comunicas contigo (diálogo interno) y con los demás determina lo que obtienes en tu vida.**

Va a depender de **tu forma** de **PercibirTE** y percibir el mundo

**Cada ser humano posee en sí mismo todos los recursos para efectuar los cambios que**

necesita para **realizarse** y desarrollar sus **potencialidades.**

**Y Tu NO eres la excepción!**

**Sonia McRorey**

**MANIFIESTA TU IMAGEN AUTÉNTICA®**



# PERCEPCIÓN.

La percepción que tienes de ti **misma y del mundo no es la realidad,**

sino que es la manera particular que tienes de interpretarla.

**Cada mente es un conjunto de:**

- Recuerdos,
- pensamientos,
- fantasías,
- emociones asociadas,
- introyectos y creencias,

lo que construye un **FILTRO** de la realidad.

## TU MAPA

Las palabras y el lenguaje verbal son en gran medida un resumen selectivo de lo que ocurre en nuestra mente.

- La mente no sólo almacena información, también **la reordena para crear nuevas composiciones de la realidad.**
- El mecanismo de distorsión es alterar lo que percibimos y almacenamos en nuestros recuerdos.

**Sonia McRorey**

**MANIFIESTA TU IMAGEN AUTÉNTICA®**



# TODO CAMBIO EMPIEZA POR LA PERCEPCION

La **percepción** de **cada ser humano es subjetiva:**

desde lo **biológico** (cuidarnos como especie),

lo **individual** (nuestra propia experiencia),

lo **cultural** (mandatos, ideas, creencias de nuestra civilización y nuestra época)

*En las situaciones en la que te sientes **limitado** o **impotente** recuerda que lo que lo que se **percibe depende del foco,***

*del punto de vista **desde** donde **observa y evalúa** lo que ocurre.*

**Sonia McRorey**  
**MANIFIESTA TU IMAGEN AUTÉNTICA®**





Cuando la atención está afuera,  
en el:  
pasado, entorno y en lo que hacen o  
dejan de hacer los demás,

Te victimizas.

El patrón de **responsabilizar al contexto y a los otros** es disfuncional y **altamente improductivo**.

Deja atrapado en un **círculo vicioso de postergaciones, emociones negativas y quejas que limita**

*el desempeño actual, desarrollo y poder de creación/logros/metás,*

*así, entorpece los cambios que busca promover y acompañar en el otro*

La percepción de las posibilidades se amplía si en lugar de poner el foco afuera, lo pongo sobre mí misma

**Sonia McRorey**  
**MANIFIESTA TU IMAGEN AUTÉNTICA®**



## Pauta de trabajo

No te obsesiones ni estreses con lo que vas a responder,  
no lo pienses demasiado

Se **sincera y honesta** para que el resultado  
**te brinde** más **información** sobre ti.

**Permítete fluir y déjate sorprender, o no.**

A ese conjunto de **características que estás a punto de describir** lo llamamos auto- concepto

**y sus tres pilares son:**

- El Autoconocimiento
- La Autoestima
- La Autorrealización

**Estaras trabajando tu auto imagen, tu percepcion interna**

incluyendo de **tu cuerpo y tu apariencia,**

Lista para el siguiente ejercicio

**Sonia McRorey**

**MANIFIESTA TU IMAGEN AUTÉNTICA®**



|          | Que se de mi | Como amo lo que se de mi | Como pongo a favor de mis objetivos lo que se de mi |
|----------|--------------|--------------------------|---|
| Interior |              |                          |   |
|          |              |                          |   |
|          |              |                          |   |
|          |              |                          |   |
| Cuerpo   |              |                          |   |
|          |              |                          |   |
|          |              |                          |   |
|          |              |                          |   |
| Imagen   |              |                          |   |
|          |              |                          |   |
|          |              |                          |   |

# Escribe

que es lo que más te llamo la atención y si has notado algo de ti que desconocías:



Ahora que ya tienes un panorama más claro de cómo estas internamente y cómo te percibes a ti misma.

- ¿Qué dimensión interna, cuerpo, imagen (estilo) requiere más atención?

**Sonia McRorey**

**MANIFIESTA TU IMAGEN AUTÉNTICA®**

# Transformando de EFECTO a CAUSA (Responsabilidad)

PERCEPCIÓN- ACCIONES- RESULTADOS

*Revisando objetivos*

Iniciar pasando por el filtro:

- ¿Me **está ilusionando**?
- ¿Me **está dando cosquillas**  
(aunque no sepa qué hacer ni cómo hacerlo para cumplirlos?)

Conectar los objetivos con las emociones: con el corazón

¿Y cuáles son tus objetivos?

**Sonia McRorey**  
**MANIFIESTA TU IMAGEN AUTÉNTICA®**



# EL MAPEO

El mapeo es una herramienta para pensar estratégica y sistémicamente los pasos a dar

para achicar la brecha entre el lugar en donde te encuentras hoy y aquel al que deseas ir.

## MAPEO EN SEIS PASOS

1-Cambiar:

¿Que, de lo que hoy tengo, quiero que sea diferente?

2-Eliminar:

¿Qué, de lo que hoy tengo, no quiero tener más?

3-Mejorar:

¿Qué, de lo que hoy tengo, quiero potenciar?

Sonia McRorey

MANIFIESTA TU IMAGEN AUTÉNTICA®





#### **4-Conservar:**

**¿Qué, de lo que hoy tengo, quiero mantener?**

#### **5-Generar:**

**¿Qué, de lo que hoy no tengo, quiero tener?**

#### **6-Evitar:**

**¿Qué, de lo que hoy no tengo, no quiero tener?**

**Sonia McRorey**

**MANIFIESTA TU IMAGEN AUTÉNTICA®**



## **Preguntas para reflexionar:**

**¿Qué tipo de relacion quieres tener contigo?**

**¿Cuáles son mis motivadores personales y profesionales?**

**¿Qué buscas lograr al trabajar en tu imagen?**

**¿Cómo te sentirias si salieras de ese lugar de resistencia?**

**¿Disfruto de vestirme?**

**Sonia McRorey**

**MANIFIESTA TU IMAGEN AUTÉNTICA®**



Tomate un momento y escribe cual es tu compromiso contigo a partir de la luz que haz traído

**Empieza escribiendo lo primero que te venga a la mente, para mas adelante volver a revisarlo**

- **Recuerda es el primer paso de otros**



**Sonia McRorey**  
**MANIFIESTA TU IMAGEN AUTÉNTICA®**



## TALLERES PRESENCIALES – GUADALAJARA

- Tu Estilo Auténtico – Sábado 27 de julio
- Tu Color, Tu Poder – Sábado 9 de agosto
- Tu Cuerpo, Tu Mejor Aliado – Sábado 23 de agosto

Cupo limitado: solo 6 personas por grupo

### Incluyen

*Brunch, materiales en PDF y grupo de WhatsApp por 15 días*



**Lugar:** Islote 2413, Verde Valle - Guadalajara



**Horario:** 10:00 AM – 3:30 PM



**Inversión** por taller: **\$1499 MXN**

**Reserva con el 50%** y asegura tu lugar.



## TALLERES EN LÍNEA – EXPERIENCIA VIRTUAL EN VIVO

- Tu Estilo Auténtico – Martes 29 y Jueves 31 de julio
- Tu Color, Tu Poder – Martes 5 y Jueves 7 de agosto
- Tu Cuerpo, Tu Mejor Aliado – Martes 19 y Jueves 21 de agosto

### Incluyen:

- Acceso por un mes a la grabación,
- Materiales en PDF
- Grupo de WhatsApp por 15 días



**Horario:** 7:00 PM – 9:30 PM (CDMX)



**Modalidad:** 2 sesiones por taller (martes y jueves)



**Inversión** de verano por taller: **\$899 MXN / USD 49**  
**Aparta con el 50%**



**Inscripción** vía **WhatsApp: +52 664 610 5348**

# MANIFIESTA TU IMAGEN AUTÉNTICA®



Guadalajara/Tijuana- México

E-mail: [sonia@cursosdeimagen.com/](mailto:sonia@cursosdeimagen.com/) Cel: +52 664 610 5348