

A woman with short, light-colored hair, wearing a white blouse and dark trousers, stands in a modern atrium. She is holding a small framed picture and speaking into a microphone. The background features a large glass wall with a grid pattern, several trees, and a building facade with the words "SAINT" and "ENT" visible. In the foreground, several women are seated at tables, looking towards the speaker. The overall atmosphere is professional and well-lit.

**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 quieras 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.
- Habitán 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/metas,**

**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.

**Permitete 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**

includiendo 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 llama la atención y si has notado algo de ti que desconocías:



Ahora que ya tienes un panorama más claro de cómo estás 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 relación quieres tener contigo?**

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

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

**¿Cómo te sentirías 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: **solamente 6 personas por grupo**

#### **Incluyen**

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

- **Lugar:** Islate 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**  
**Apara con el 50%**

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

# MANIFIESTA TU IMÁGEN AUTÉNTICA®



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