



CEFADI

Centro de Formación, Atención y Desarrollo Integral

EL MUNDO INTERIOR DEL ORADOR

Herramientas para
una comunicación
intrapersonal positiva

Yamil et Punto



CEFADI

Centro de Formación, Atención y Desarrollo Integral

2



Lograr conexión con nuestro ser interior pasa por el despertar de la conciencia, hacernos responsables de nuestros pensamientos, emociones y acciones. Necesitamos ser coherentes entre lo que decimos, sentimos y hacemos. Necesitamos honestidad y transparencia. Esa conexión es sencilla, gentil y sublime, y se logra abandonándonos, soltando resistencias y fluyendo con la vida y nuestra misión como un regalo que se recibe a cada segundo. Es aprender a vivir desde la paz y para la paz.

- **Coach de la Comunicación Eficaz**, Conferencista, Motivadora, y Líder del crecimiento personal y espiritual.
- Locutora profesional y Productora Nacional Independiente.
- Facilitadora de formaciones y Docente universitaria.
- Formada académicamente como Psicóloga, Coach organizacional y de vida, Especialista en PNL, Consejera y Consteladora familiar, Maestra de Un Curso de Milagros, Especialista en Administración de empresas y Contaduría Pública.



CEFADI

Centro de Formación, Atención y Desarrollo Integral

3

Herramientas para una comunicación intrapersonal positiva

1

Técnica de la Respiración Consciente.

Conteo de las respiraciones, para reducir el diálogo interno y hacer conexión contigo misma(o), sintiendo el diafragma y dejándose fluir con el aire y el movimiento. *De las enseñanzas del monje Thich Nhat Hanh.*

Paso 1: Inhala por la nariz, lenta y profundamente, contando hasta 1 y exhala por la boca lentamente el aire retenido, contando hasta 1.

Paso 2: Toma aire por la nariz y cuenta hasta 2 y suéltalo por la boca contando hasta 2.

Paso 3: Sigue de esta manera contando hasta 3 y así sucesivamente hasta que llegues a 10.

Paso 4: Cuando hayas completado el proceso hasta llegar a 10, respira como te sea cómodo

- a. Si te distraes, vuelve a llevar tu atención a la respiración, y recomienza el ejercicio.
- b. La ventaja de respirar de esta manera es que te lleva a concentrarte en lo que estás haciendo.
- c. Esta respiración es simple, aunque si no estás acostumbrado, podría costarte un poquito lograrla.
- d. Cada vez que llevas tu atención a la respiración de esta manera, focalizas tus pensamientos, te alejas del estrés y te acercas a la atención plena.





Herramientas para una comunicación intrapersonal positiva

2

Técnica de la Respiración alterna.

Consiste en inhalar por un solo orificio nasal y exhalar por el otro.

Paso 1: Siéntate cómodamente con el tronco erguido y respira relajadamente.

Paso 2: Cierra los ojos y concéntrate total y absolutamente en la respiración. Inhala normalmente.

Paso 3: Exhala el aire por el orificio nasal izquierdo, cerrando el orificio derecho con tu pulgar derecho.

*** Cuida que la cabeza no se incline a un lado.**



Paso 4: Inhala el aire por el orificio nasal derecho, cerrando el orificio izquierdo.

Paso 5: Exhala el aire por el orificio nasal izquierdo, cerrando el orificio derecho con tu pulgar derecho.

Paso 6: Inhala por el derecho, cerrando el izquierdo.

Paso 7: Exhala por el izquierdo, cerrando el derecho.

- Sigue repitiéndolo así, respirando de manera tranquila y lenta.
- Contén brevemente la respiración, entre la inhalación y la exhalación, contando hasta 2 en cada paso.
- Extiende el ejercicio por unos minutos y finalmente respira como normalmente los haces, permanece relajada(o) durante un rato mientras percibes el vaivén de tu respiración.



CEFADI

Centro de Formación, Atención y Desarrollo Integral

5

CEFADI es una organización dedicada a la formación profesional de líderes conscientes, Emprendedores y Empresarios enfocados en la contribución y la formación de equipos de trabajo eficientes, productivos y felices, bajo el enfoque de la Psicología Positiva organizacional y de la Inteligencia Emocional, para la conformación de seres humanos y organizaciones más sanas, más humanas, más integrales y más rentables, con herramientas que nos ofrece la Psicología Humanista, la Psicología Positiva, el Coaching organizacional y de vida, la PNL y el Mindfulness.

PRODUCTOS Formaciones

- Certificación Oradores de Alto Impacto
- Entrenamiento para líderes en entornos cambiantes
- Coaching y herramientas Gerenciales

Cursos

- Oratoria más que palabras (niños, adolescentes y adultos)
- Oratoria y Liderazgo
- Oratoria y Presentaciones gerenciales Exitosas

Talleres

- Diseña tus metas, reencuadra tus creencias
- Plan de vida, plan de Dios programa de planificación estratégica personal.

Foro Chats

...do a
...los propios
prejuicios

...rinión previa y tenaz, por lo general desfavorable,
acerca de algo que se conoce mal. (RAE)

www.yamiletencasa.com.ve

@yamiletencasa

yamiletencasa





CEFADI

Centro de Formación, Atención y Desarrollo Integral

6

Impacto de la comunicación intrapersonal en el mundo interior del orador

La mayor fortaleza del orador es su ser interior, ya que, desde esa dimensión plena, puede lograr experimentar paz y transmitir un mensaje inspirador aun en medio de un contexto muy competitivo, exigente, dirigido por el protagonismo, las comparaciones y el hambre de éxito. Es posible experimentar conexión y expresarse fluidamente, con **Certeza, Orden, Nitidez, Energía, Conciencia Plena, Tiempo y Amor** por lo que hace, (**CONECTA**) acompañado de sencillez y gratitud, UN MODELO DE COMUNICACIÓN DE @CEFADI_VE. ¡Siempre en Evolución Contigo!

Cada vez que el orador fortalece su mundo interior alcanza mayor:

- Conexión entre su fuerza interna y la energía Divina.
- Energía, disciplina y constancia.
- Alcance y penetración en el público.
- Calma y claridad mental.
- Serenidad y conciencia plena.
- Atención y concentración.
- Control corporal.
- Libertad de pensamiento.
- Oxígeno para el cerebro.

