

# 7 CLAVES DE MOTIVACION PARA TU FAMILIA

Y para ti



*B*ienvenida al entorno que desea, un entorno lleno de calma y de rela, que aunque los retos son muchos y los problemas son más, en este i book te voy a descifrar cuáles son las claves para no perderse entre tanta información y entre tantas promesas infundadas.

Me dirás que has leído mucho sobre motivación y que ya posiblemente hayas probado muchas cosas y te sigues sintiendo que tu vida no avanza, porque tú como parte de la familia, te sientes desconectada o tal vez conectada aunque a veces no sabes si estás aquí o estás allá.

Y es que educar no es nada fácil y cuando nos dicen de formar una familia, lo vemos maravilloso pero a veces no resulta todo tan bonito.

## **Soy Adela Miñana Ragüés**

Madre, maestra, Coach de familias y sobre todo especialista en bienestar tanto de infancia como de adolescentes.

Cuando retrocedemos a nuestra infancia, todos hemos tenido algún momento que nos hemos sentido fuera del grupo, o bien en la adolescencia hemos tenido vergüenza de decir algo o que alguien nos dijera algo que no nos gustara y hemos ido llorando a nuestra habitación porque hemos pensado que eramos lo peor. Estos pensamientos, son sólo eso, y estas creencias hacen que sin ser conscientes la educación que le damos a nuestros hijos viene determinada por lo que hemos aprendido.

Estar motivados en familia, no depende de uno o de otro, si no tu misma necesitas sentirte motivada por cada momento de aprendizaje, sabiendo que cada etapa es distinta a la otra y no tiene porque ser igual. Tenemos una vida ciclica y muy variante, pero sólo depende de ti, si decides transforma-te o quieres quedarte como estás.

Por eso, quiero ofrecerte las 7 CLAVES DE  
MOTIVACIÓN PARA TU FAMILIA, pero  
sobre todo PARA TI



1ra Clave:  
TU ESENCIA

# **Hablar de ti no es de recibo porque significa “narcisismo” Pero ¿quien dijo esto?**

Por supuesto no se trata de hablar de tus cosas constantemente y de ser el centro de atención, esto si que seria “narcisismo”, se trata de valorarte con tus errores, defectos y virtudes.

¿Cuántas veces te han dicho que no digas que eres buena en esto en lo otro, que sabes de esto o de lo otro, por supuesto no necesitas demostrar a nadie que sabes, si no simplemente, exponer tus argumentos, sin necesidad de justificarte

Entendimos mal lo que se nos decia o simplemente generamos NUESTRAS CREENCIAS LIMITANTES, o bien heredadas o simplemente adquiridas inconscientemente.

**Agrádecete y demuestra que tienes argumentos, escucha más que habla, pero siéntete orgullosa de aquello que haces y te satisface y aclámalo a los cuatro vientos**

Tus hijos observan todo aquello que haces y te dices, y copiarán aquello que vean en TI

*¿Quieres ser sombra o quieres ser LUZ?*



2a Clave:  
ELIMINA TOXICIDAD

# **“Dime con quien andas y te diré quien eres”**

Así es, el refrán es muy acertado con esta clave.

Seguramente que llevando al colegio a tus hijos te encontrarás con familias de la clase de tu hijo o hija y claro está, en cumpleaños, hay que invitar a todos, hay que ir con todos al cine y hacerlo todo juntos.

Se que te chocará mucho si te digo que dependiendo de con quien vayas en el momento que tus hijos son pequeños se irá generando una sinergia positiva o tóxica y eso tu hijo lo “huele”

**¿Por qué continuas yendo con esa amiga que aunque los niños vayan juntos al colegio, te hace comentarios que no te gustan y vas entrando la amistad con calzador a pesar de esto, sigues y sigues?**

Tu hijo puede ser amigo de ese niño porque tienen cosas en común, se caen bien, pero ¿tú? con respeto estarás en determinados momentos con la familia del amigo de tu hijo, pero no estar por él o por ella, se percibe y ellos lo saben.

**Sé tu misma, si te dicen cosas que no te gustan y te echan la culpa de sus problemas o simplemente te atacan con palabras irrespetuosas, di:  
“Me molestan tus palabras y son tema tuyo, simplemente no me gusta esta conversación”**

Tus hijos observan todo aquello que haces y te dices, y copiarán aquello que vean en TI

*¿Quieres ser sombra o quieres ser LUZ?*



3ra Clave:  
HUMILDAD

# **La humildad es el valor más sencillo que tenemos en nuestro ADN**

Nacemos con una gran bondad en nuestro corazón, sin ropa, con nuestra piel, el alimento de nuestra madre, de amor, de deseo...en algunas circunstancias puede ser que no sea así.

¿Por qué perdemos la humildad y la mirada amorosa de un bebé a medida que va creciendo?

Cuando hablamos con nuestros hijos, necesitamos mirarlos de forma amorosa, reflejar en ellos nuestros dolor o rabia, no es negociable.

*¿Quieres ser sombra o quieres ser LUZ?*

**Mirar sus ojos en la profundidad de su ser.**

**Recordad su mirada de bebé  
No sólo con nuestros hijos, también con  
nuestra pareja y personas de nuestro  
alrededor.**

Incluso cuando hay alguna actitud que no encaja en ti,  
¿qué habrá pasado en esta persona para que tenga  
este comportamiento?

Ser compasiva, humilde.

**Tus hijos observan todo aquello que haces  
y te dices, y copiarán aquello que vean en  
TI**

*¿Quieres ser sombra o quieres ser LUZ?*



4ra Clave:  
CONEXIÓN

**“Conectarte con las sensaciones de tu cuerpo, te devuelve a la conciencia del momento presente”**  
**Deepak Chopra**

Somos sensaciones. Cuando vemos a un bebé, nos produce sensación de amor y de inocencia.

**Nos enseñan desde pequeños que tenemos cinco sentidos, vista, oído, olfato, tacto y gusto, pero se nos olvida la intuición, aquello que a medida que crecemos se nos va coartando por lo que dirán.**

Nuestra intuición es la que hizo que nuestros antepasados pudieran sobrevivir de algunos acontecimientos peligrosos, los sentidos son la base de nuestro comportamiento y actitud hacia todo aquello que percibimos. Desarrolla la intuición de tus hijos a través de sus sentidos.

*¿Quieres ser sombra o quieres ser LUZ?*



5a Clave:  
**SUPERACIÓN**

**“Ser valiente no significa que no tengas miedo, es actuar a pesar de éste ”**

**J.K Rowling**

¡Cuántas veces hemos dicho a nuestros hijos , ¡Se valiente!, pero ¿hemos sido nosotros? o ¿puede ser que queramos que ellos o ellas sean lo que nosotros no hemos sido?

Transformar nuestras vidas es de valientes, ya que la valentía es actuar a pesar del miedo o la duda.

·

Cuando observamos un río, podemos ver que hay momentos que tiene que hacer frente a rocas y piedras, y el agua pasa por donde puede, superando todos los obstáculos, pero no es rápido algunas veces, puede ser gota a gota

Así necesitamos florecer, poco a poco y acompañándonos, muchas veces en soledad no podemos superar ciertos obstáculos.

*¿Quieres ser sombra o quieres ser LUZ?*



# 6a Clave: AGRADECIMIENTOS

# **“Cuando agradeces, tu corazón multiplica su salud”**

**Adela Miñana**

¡No he tardado mucho en redactar la frase que me ha inspirado a decirte la clave numero seis.

Decir gracias, no es agradecer si no se hace desde la parte más profunda de nuestro corazón

Cuando tus hijos ven que demuestras el agradecimiento con una sonrisa, con una sola palabra o mirada, se multiplica el amor.

Seamos agradecidos con los pequeños detalles de la vida, con sólo el amanecer y el atardecer, el sol brilla más que decir las gracias por querer mostrar ser educador y volver a caer en el que diran.

*¿Quieres ser sombra o quieres ser LUZ?*



7a Clave:  
REUNIONES  
FAMILIARES

# **Respetar y no juzgar, es la base de los acuerdos familiares.**

Esta clave es fundamental para compartir aquello que piensas y que pensáis en general todos los miembros de tu familia, desde el no juicio y saber comunicarnos con respeto.

Por eso, antes es tan importante trabajarte interiormente para llegar a realizar una reunión familiar semanal desde el respeto y los acuerdos

1. Elige un día para la reunión familiar
2. Ten una agenda realizada por todos en un sitio visible, donde apuntar aquello que os preocupa a nivel familiar y queréis hablar ese día.
3. Hablarlo por turnos y decidir quien empieza, poner cargos como moderador, secretario, controlador de tiempo y no hagáis nunca juicios ni peleas en estas reuniones

*¿Quieres ser sombra o quieres ser LUZ?*

# Mi método en 3 pasos

## PRIMER PASO

**Mi espacio interior mi autocuidado.**

**Mi espacio físico**

¿Cómo me siento conmigo misma?

¿Qué influye o quienes influyen en mi para no mejorar mi situación?

¿Cómo es mi espacio físico?

## SEGUNDO PASO

**Mis emociones**

¿Por qué necesito ese cambio?

¿Qué necesidad tengo de cambio?

¿Cómo me siento en estos momentos y quiero sentirme?

## TERCER PASO

**Comunicación asertiva, respetuosa y eficaz**

¿Cómo me comunico conmigo misma?

¿Cómo me comunico con mis hijos?

¿Qué resultados quiero?

# ¿QUÉ PUEDO HACER POR TI?

1. Cambio y transformación personal
2. Acompañamiento familiar
3. Estudio de FengSHUI en tu negocio y en tu casa.
4. Coaching adolescente
5. Problemas de estudio y de concentración.  
(indicalo en comentarios, me pongo en contacto contigo y te explico)

**NEW!**



[@emotiva adelaminana](#)



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