Sistema **Pasión** *en* ***Acción***

Visión + Acción + Estructura

Módulo

Aduéñate del Poder de tus Acciones

GUÍA DE APLICACIÓN **PRÁCTICA**

pasionenaccion.com

Pasión en Acción @2012 por LEvel Consciousness

6 Ideas para Aprovechar al Máximo este Material

1. Ve los videos o escucha los audios del **Módulo: Aduéñate del Poder de tus Acciones**

2. Recuerda que todos los contenidos y los archivos de este módulo los encuentras en **la página del curso** en: www.pasionenaccion.com/cursos/exclusivo (los datos de acceso a esta página los tienes en el correo de bienvenida que recibiste cuando te registraste al curso).

3. Aparta **al menos 30 minutos para responder y seguir los pasos** sugeridos en esta Guía. Especifica el compromiso en tu agenda—por ejemplo: *"El próximo domingo de 9:00 a.m. a 9:30 a.m. voy a regalarme el tiempo para responder la guía"*.

4. **Busca aplicar en tu día a día**, tanto como puedas las ideas que aprendiste en este Módulo. Es, fundamentalmente, un asunto de estar cada vez más conscientes de nuestra posibilidad de escoger actitudes, decisiones y acciones desde la comprensión que vamos adquiriendo de lo que nos pasa y de cómo podemos responder.

5. **Ve y escucha tantas veces como puedas** el material de este módulo. Integrar nuevas maneras de pensar requiere repetición. Si puedes, baja los audios a tu reproductor MP3 o grabalos en un CD para que puedas escucharlos múltiples veces cada vez que puedas.

6. Para reforzar e integrar aún más lo que vas aprendiendo en este programa, **busca hacer "reenseñanza"**. Es decir, encuentra a una persona a quien tú puedas explicarle lo que vas aprendiendo. Para esto, puedes utilizar las láminas que están en el material de apoyo en PDF que acompaña a cada módulo. El proceso de explicarle a otro lo que acabas de aprender es una poderosa manera de "anclar" el nuevo conocimiento en tu consciencia y generar una mayor comprensión de las ideas. Además, te ayudará a integrar todo esto en tu propia vida.

Pasión en Acción @2012 por LEvel Consciousness

Los Virus del Tiempo

Aquí están los Virus del Tiempo que describí en este módulo. No son los únicos, pero son algunos de los más comunes:

Opcionis Demasiatus

Interrupcionitis Acadarratus

Distracciones Portodoslatus

Atencionitis Superficialis

Focus Fragmentatus

Postergacionitis Pamañanis

Sí Atoditus / No Debiluchus

Perfeccionitis Paralisatus

Con esta lista como referencia, utiliza las preguntas en la próxima página para aumentar tu consciencia sobre cómo éstos virus pueden estar afectando tu capacidad para ponerte en acción, y qué puedes hacer para lograr los resultados que buscas.

Pasión en Acción @2012 por LEvel Consciousness

Los Virus del Tiempo

1 **De esos Virus del Tiempo, ¿cuáles son los 3 principales que sientes que están afectando más tu capacidad de acción?**

2 **¿Hay algún otro "Virus del Tiempo" que no esté en la lista pero que tú puedas identificar como una fuente de pérdida de productividad para ti?**

3 **Tomando en cuenta lo que aprendiste en este módulo, ¿qué vas a hacer para eliminar o reducir el impacto negativo sobre tu capacidad de acción y productividad de estos Virus?**

Pasión en Acción @2012 por LEvel Consciousness

Lo Importante no es Hacerlo Perfecto, sino Ponerte en Acción

1 **¿Qué cosas no has hecho porque has pensado que no estás listo, que no te va a salir bien y que, en el fondo, sientes que no lo vas a hacer a la perfección?**

2 **¿Qué idea, proyecto o deseo te vas a atrever a poner en marcha? (Recuerda que lo que vale la pena hacer, vale la pena permitirte hacerlo "mal" o "no tan bien" al principio):**

3 **¿Cuál es el primer paso para poner esa idea, proyecto o deseo en movimiento?**

Pasión en Acción @2012 por LEvel Consciousness

4 Tipos de Actividades

Según lo compartido en el video 3 de este módulo, utiliza esta página para hacer un inventario de las cosas que te gustan y no te gustan hacer, y que a su vez te agregan o no te agregan valor:

¿Qué actividades te gustan hacer y son buenas para ti?

I

¿Qué actividades no te gusta hacerlas pero son buenas para ti?

II

\+

¿Qué actividades te gustan hacer pero no son buenas para ti?

III

¿Qué actividades no te gusta hacerlas y tampoco son buenas para ti?

IV

\−

Pasión en Acción @2012 por LEvel Consciousness

4 Tipos de Actividades

1 **¿Qué actividades tipo III puedes reducir o eliminar?**

¿Qué vas a hacer para reducir o eliminar esas actividades?

2 **¿Qué puedes hacer para disfrutar tus actividades tipo II?**

Pasión en Acción @2012 por LEvel Consciousness

Acciones para Cambiar

1 **¿Qué actividades de las que haces con frecuencia, están alejándote de tus metas y debilitando tu capacidad para vivir como quieres?**

2 **¿Qué personas y situaciones no te ayudan a acercarte a tus metas o debilitan tu capacidad para lograr lo que quieres?**

3 **¿Qué pensamientos y actitudes debilitan tu energía y te alejan de ser quien quieres realmente ser?**

Pasión en Acción @2012 por LEvel Consciousness

Acciones para Cambiar

4 **¿Qué actividades te acercan a tus metas y pueden fortalecer tu capacidad para vivir como quieres?**

5 **¿Qué personas y situaciones pueden ayudarte a acercarte a tus metas y fortalecer tu capacidad para lograr lo que quieres?**

6 **¿Qué pensamientos y actitudes fortalecen tu energía y te permiten ser más de quien quieres realmente ser?**

Pasión en Acción @2012 por LEvel Consciousness

Acciones para Cambiar

Registra aquí los compromisos que vas a asumir para eliminar o reducir aquello que te desvía y debilita, y actuar más sobre lo que te potencia y acelera tu progreso:

AUMENTA

¿Qué vas a hacer más?

REDUCE

¿Qué vas a hacer menos?

COMIENZA

¿Qué vas a comenzar a hacer a partir de ahora?

PARA

¿Qué vas a dejar de hacer por completo?

Pasión en Acción @2012 por LEvel Consciousness

Saltos de Mentalidad para la Acción Eficaz

En el video 4 de este módulo, Leo comparte contigo algunos de los "saltos de pensamiento" fundamentales para desarrollar la mentalidad necesaria para elevar tus niveles de éxito. A continuación te los presento nuevamente.

De esta lista, encierra en un círculo los 3 saltos de pensamiento más importantes para ti dar:

Saber	➜	**Hacer**
Perfección	➜	**Movimiento**
Certeza	➜	**Probabilidad**
Cómo	➜	**Qué**
Movimiento	➜	**Resultados**
Laxitud	➜	**Sentido de Urgencia**
Controlar	➜	**Fluir**

Pasión en Acción @2012 por LEvel Consciousness

¿Por qué esos saltos?

No es sólo cuestión de identificar los saltos que consideras más importantes, sino también tener consciencia sobre las consecuencias de no darlos y los beneficios de integrar esas nuevas formas de pensar en tu vida.

Responde estas preguntas:

¿Qué seguiría pasando en tu vida si no das esos saltos?

¿Cómo tu vida y, por sobre todo, tu experiencia en el día a día, cambiaría si das esos saltos?

Pasión en Acción @2012 por LEvel Consciousness

Motivación por Resultados

No hay nada que motive más disfrutar de los resultados. Esos que te hacen sentir que estás fortaleciéndote y avanzando hacia lo que quieres. En este sentido...

1 **¿Qué actividades—si las haces de manera excelente y consistente—va a tener el mayor impacto en tus resultados?**

2 **¿Cuáles son algunos "pequeños" resultados que puedes lograr, y que van a darte la energía que necesitas para seguir avanzando?**

3 **¿Cuál es tu próximo paso—y cuándo y dónde vas a darlo—para generar un resultado que te conecte aún más con tu motivación?**

Pasión en Acción @2012 por LEvel Consciousness

Hasta nuestro próximo y potenciador encuentro...

Recuerda que el verdadero **Poder** no está en saber la información... está en **Aplicarlo**.

Usa tu poder especialmente mientras estás estudiando este curso, cada día. Aprovecha que estás en contacto con información de máximo valor y mantente muy consciente de ti mismo. Toma notas y recuerda estar presente en el aquí y el ahora.

NOTAS

Pasión en Acción @2012 por LEvel Consciousness