

Guía Práctica

Cómo Usar el Poder de un Reto para Transformar tus Resultados



**Muévete Hacia lo Que Quieres
—y Conviértete en Quien Es Capaz
de Vivirlo—en Tiempo Récord**

Leo Alcalá y Evelyn Mezquita | pasionenaccion.com

Nosotros tenemos un gran desafío:

Dejar atrás ciertas inercias.

Aquellas que nos hacen dejar que los días se vayan sin avanzar hacia lo que queremos.

Puede ser escribir un nuevo artículo en nuestro blog... producir un nuevo video... hacer ejercicios... transformar nuestra alimentación... disfrutar más de la naturaleza...

No importa cual, nuestro desafío seguramente se parece al tuyo:

*Ser congruentes en pensamiento,
palabra y acción, con nuestra intención
de ser quienes queremos ser.*

Y en la búsqueda por esa congruencia y alineación, nos encontramos con elementos como la inercia (nuestros hábitos y ritmos) y el succionador remolino de la cotidianidad, que hacen del tránsito por ese camino un desafío aún mayor.

¿Te suenan familiar?

Así que en el reconocimiento de...

1) Nuestro entusiasmo e intención por vivir eso que nos entusiasma...

y

2) Nuestra inercia, ritmos desfasados de lo que queremos sumados a la cotidianidad que fácilmente succiona nuestra atención...

...sabemos el enorme valor que tiene el ponernos un reto.

Diseñar y vivir un reto es un juego que ya hemos jugado antes, y que siempre que lo hemos hecho, nos ha servido para dar saltos de realidad (por ejemplo, cuando

nos planteamos el reto de mudarnos de país en tan sólo 4 meses... pero esa es historia para otro encuentro ;-)

Y por eso sabemos de...

El Poder de un Reto para Impulsar tu Expansión

La vida es un juego. Y dentro de ella, hay múltiples juegos que continuamente estamos jugando. A veces sin darnos cuenta, a veces de manera deliberada.

Lo que nosotros hemos encontrado, es que...

*Nuestras posibilidades de expansión
y plenitud se amplifican cuando escogemos
nuestros juegos, y hacemos de éstos vehículos
para alinearnos con más de quienes
somos y queremos ser.*

Plantearse un reto, como por ejemplo lo fue recientemente para nosotros el de escribir y publicar todos los días por 7 días continuos, es uno de esos juegos.

Como todo juego, hace falta un contexto y unas reglas que le den forma y podríamos decir, sabor a la aventura.

Y que además, hagan de ese juego una herramienta eficaz para moverte fuera de tus inercias e incongruencias.

El reto per sé no tiene poder. Mas sí podemos usarlo como una magnífica—e idealmente divertida—excusa para usar nuestro poder y mostrarnos de manera diferente a como lo hemos hecho hasta ahora.

Por cierto...

Si vas a usar un reto, hazlo con algo que te entusiasma. No lo uses para forzarte a algo que crees que "deberías" estar haciendo, sino para moverte hacia la experiencia de quien realmente quieres ser.

¿Quieres dar un salto en tu vida? ¿Quieres de una buena vez impulsarte a ser y hacer aquello ante lo que te sientes impulsado por tu entusiasmo?

Ponte un Reto

Dale un marco. Un contexto. Dale especificidad. Dale temporalidad.

Puede ser tan corto como unos pocos días o varios meses. Tan simple o complejo como desees.

Juega con él. Hazlo como un experimento. Como una forma creativa de mover tu energía hacia lo que te entusiasma... pero que te encuentras una y otra vez no haciendo.

Para empezar, comienza por definir cuál será tu próximo reto.

¿Cuál es un próximo reto con el que quieres jugar?

Quizá pueda ser como otro reto que recientemente hicimos: el de pasar dos semanas en ayuno consumiendo sólo jugos de vegetales.

O quizá es algo más ambicioso, como escribir tu libro en 90 días... o aprender un nuevo idioma en 4 meses... o montar tu propio blog en 14 días.

No importa si el terreno de juegos es el de negocios, el financiero, el relacional, el de tu salud y de tu cuerpo, el relacional o el creativo, puedes inyectarle entusiasmo a tu vida a través de un reto.

Y definitivamente, moverá tu energía.

Entonces...

¿Cuál va a Ser tu Próximo Reto?

Un reto está marcado por cuatro componentes básicos: el **qué**, el **cuándo**, el **por qué**, y el **cómo**.

Sobre el cómo, hablaremos en las próximas páginas.

Para clarificar el qué y el cuándo, puedes hacerlo de dos formas:

1) Primero define el qué, luego el cuándo (*si tu reto será lograr tu "qué" en 90 días, 1 mes, 7 días o cualquier otro marco de tiempo*).

2) Primero define el cuándo, luego el qué (*por ejemplo, defines que quieres lograr algo significativo en los próximos 10 días, y luego buscas conectarte con qué te entusiasma en este momento*).

En cualquiera de los dos casos, lo vital es que estés conectado con un por qué que te encienda.

Recuerda que la idea es que vivas un Reto para expresarte creativamente, para disfrutarte en la acción, y para avanzar en la dirección de lo que te apasiona.

Piensa en esto...

¿Cómo Sabes que Estás Ganando el Juego de Vivir la Vida que Quieres?

Lo sabes cuando...

- Vas logrando y viviendo metas específicas.
- Respondes a las circunstancias, en vez de reaccionar.
- Te sientes más en paz y a gusto contigo mismo.
- Tu entorno va cambiando y se parece más y más al que quieres.
- Sientes más pasión y entusiasmo por tu vida.
- Juzgas menos y aceptas más.

En contra parte, **¿cómo podrías perder el juego?**

Sencillo...

- Renunciando a tus sueños.
- Saboteándote el camino con excusas.
- No entregándote al 100%
- No celebrando tus logros y castigándote por no satisfacer tus expectativas.
- Jugando en pequeño o en excesivamente grande.
- No buscando apoyo
- Desaprovechando los recursos que tienes disponibles.

Querer vs. Acción

Una cosa es querer. Otra es mostrarte, en la acción, como quien ya lo está viviendo.

Quieres escribir a menudo en tu blog... pero no lo haces (ese era uno de nuestros casos).

Quieres comer más sano y soltar los kilos que le pertenecen a la mejor expresión de tu salud y vitalidad... pero sigues atragantándote de lo que sabes que no te conviene.

Deseas nutrir la relación con tu hijo... pero los días y fines de semana se te van sin compartir momentos de calidad.

Tienes la firme intención de iniciar un negocio... pero los meses pasan sin avanzar.

Ansías incrementar tus ingresos y el disfrute de tu prosperidad... pero no te mueves hacia lo que se muestra como tu oportunidad para hacerlo.

Usualmente, ante la inevitable evidencia de nuestra desalineación entre intención, vibración, acción y resultados, caemos en...

Culparnos.

Justificarnos.

Quejarnos.

Incluso caemos en concluir que hay algo malo en nosotros. Algo que nos falta. Como cuando una máquina viene deficiente de fábrica.

También solemos, en los momentos en que nos reponemos de la incómoda confrontación de nuestra incongruencia, poner nuestra fe en el poder de nuestra fuerza de voluntad.

Tomamos más que decisiones, resoluciones. Redoblamos esfuerzos. E ingenuamente, nos lanzamos nuevamente al intento de lograr un cambio. “*Está vez sí va en serio*”, pensamos.

Porque ahora, a punta de voluntad, creemos que sí lo vamos a lograr.

Resulta que...

Ni el problema que a veces creemos tener es el problema,

Ni la fuerza de voluntad es la solución.

El Problema no es el Problema

Tú no careces de nada. Lo que no has logrado manifestar aún no tiene nada que ver con algo que te "falte".

*Somos, por encima de la humanidad
con la que nos mostramos en el juego
de esta vida, seres espirituales.*

*Somos consciencia. Somos energía.
Y somos uno con el todo.*

No es cuestión de "arreglarnos" o "repararnos". Ni tampoco de mejorar quienes somos.

Quienes realmente somos no puede mejorarse. Puede expresarse de otras maneras, sí. Puede expandir la experiencia de sí mismo. Mas siempre y por toda la eternidad seremos lo que somos y hemos sido: expresiones de Todo lo Que Es.

Por lo tanto, no hay nada que puedas hacer para mejorar tu ser. Lo que puedes es, si así quieres verlo, mejorar la experiencia de tu propio ser.

Es decir, vivir en alineación con quien realmente eres. Vivir en congruencia con lo que en ti se muestra, a través de tu entusiasmo y pasión, como lo que representa la expansión de tu ser.

Así que...

No hay nada que arreglar.

No hay que mejorar.

Y, en el vivir tu vida plenamente, hay un infinito mar de probabilidades por explorar...

y disfrutar.

*La idea es gozarnos la aventura
de descubrir más de quienes ya somos.*

*Es vivir el viaje de la expansión de nuestra consciencia
y el goce de la manifestación de una vida
que se parezca a lo que te enciende.*

Sea en el trabajo que haces, la manera en que te diviertes, las relaciones con las que compartes, la vitalidad de la que nutres, o cualquier otra faceta de tu vida.

Y para moverte hacia la manifestación de esa experiencia, especialmente si te encuentras ahora alejado de ella...

La Fuerza de Voluntad no es la Solución

La idea de la fuerza de voluntad viene del ego. De la mente física que pretende controlar las cosas.

Y solemos usar esa fuerza conectados vibracionalmente con lo que no queremos.

Tu fuerza de voluntad es una energía que por naturaleza es fluctuante y de corto plazo.

Pretender mantenerla de forma intensa y continua en el tiempo, requiere un gasto energético considerable. Y uno que, además, es innecesario.

Esta es la idea:

Ponte Fácil el Juego con los 6 Pilares de una Poderosa Estructura

Una estructura que te atraiga hacia lo que quieres, y que te empuje para salir de tu inercia e ir más allá de tus resistencias.

Cuando hablo de estructura me refiero a todo aquello sobre lo que te puedas apoyar y que de alguna manera, trabaje para facilitar la transformación que quieres dar.

De la manera en que enseñamos esto en nuestro Curso Multimedia del Sistema Pasión en Acción, una poderosa estructura se compone de seis pilares:

*Mentalidad + Praxis
+ Rendición de Cuentas + Sistema de Consecuencias
+ Fuentes + Coaching.*

Antes de que entremos en los detalles de estos pilares, conéctate con la idea de utilizar estructuras para apoyarte a vivir como quieres. No a punta de fuerza de voluntad y juicios sobre ti mismo. Sino apalancándote en esos elementos que pueden servirte para conectar aún más con tu poder para transformarte.

Los 6 Pilares de una Poderosa Estructura

Ahora vamos a compartir contigo 6 elementos para blindar tu reto. Para hacer de éste una herramienta eficaz y contundente para apoyar la expansión de tu consciencia y la transformación de tu experiencia.

Así que vamos por cada uno de ellos (y ve tú por cómo puedes aplicar lo que aquí compartimos para comenzar a armar tu propia estructura para vivir tu reto e impulsar tu expansión):

Pilar #1: **Tu Mentalidad**

La manera en que piensas, en que procesas lo que vives, en que traduces tus experiencias, se manifiesta en ti como algo que te facilita o que te dificulta ser quien quieres ser.

Vivimos el juego de nuestra vida enmarcados en nuestro sistema de creencias.

¿Quién soy? ¿Para qué estoy aquí? ¿Cómo es la vida? ¿Qué hace falta para ser feliz? ¿Cuál es mi razón de ser? ¿De qué soy capaz?

Esas y otras preguntas determinantes son respondidas, muchas veces de forma inconsciente, por tus creencias.

Algunas de esas creencias te funcionan. Otras no. O mejor dicho: todas tus creencias te funcionan para algo.

La cuestión es si te están sirviendo para expandirte, vivir tu entusiasmo y transformar tu realidad en una expresión de lo que enciende tu alma.

Tomar consciencia de tu mentalidad, de tus creencias, es clave.

*Es vivir el proceso de soltar aquellas
que ya no te funcionan a la vez que cultivas
en ti perspectivas que te potencian e impulsan
a vivir de una forma más plena y eficaz.*

Todo reto, toda nueva realidad que desees vivir, implica adoptar una mentalidad que te permitan vibrar y accionar de forma alineada con lo que quieres y con cómo quieres sentirte.

En la medida en que de forma deliberada te adueñes de tu mentalidad (y no simplemente sigas operando con la mentalidad con la que hoy te encuentras producto de tu historia), estarás apalancándote sobre el primer pilar.

Estarás dándole fuerza a un elemento, en este caso uno interno, de tu estructura para transformarte y transformar tus resultados.

Pilar #2: **La Praxis**

Por Praxis me refiero a rituales o hábitos, usualmente diarios o al menos semanales, que contribuyan a mantener tu foco y tu vibración en resonancia con quien quieres ser y con lo que quieres vivir.

Todo el que vive la experiencia de Coaching eXtremo aprende una Praxis muy particular compuesta por 5 rituales diarios.

Pero tu Praxis puede ser cualquier actividad o ritual que te funcione para lo que estás buscando.

Puede estar compuesta por escribir en un diario. Por hacer una lista de apreciación por todo lo que puedes estar agradecido en el día. Por tomar 10 vasos de agua al día. Por regalarte 20 minutos para meditar.

*Sea lo que sea, toda transformación
implica asumir nuevas maneras de ser en la acción.
Nuevos comportamientos. Nuevos hábitos.*

*Nuevos rituales que nutran la energía
y la intención de como ahora quieres jugar
y disfrutar tu juego de vida.*

Más adelante te daremos más ideas acerca de cómo utilizar una Praxis que te funcione para avanzar y alinearte vibracionalmente con lo que quieres.

Pilar #3: **Rendición de Cuentas**

En el plano de consciencia en el cual operamos cada día, nos encontramos reaccionando y repitiendo viejos patrones una y otra vez.

Es fácil quedarnos en nuestras historias, inercias y excusas. Es fácil justificarnos ante nosotros mismos por qué está bien no ser congruentes con nuestros compromisos.

Pero cuando tenemos a otro (o a otros), como una estructura de apoyo establecida por el acuerdo de rendir cuentas (es decir, de uno amarrar un acuerdo con el otro en el que tienes que comunicarle si hiciste aquello a lo que te comprometiste o no), la cosa cambia.

Somos seres sociales. Y la posibilidad de ser juzgado, cuestionado... o hasta a veces rechazado por el otro cobra una fuerza significativa en nuestra psique.

De ahí que cuando asumes un compromiso público (*como el que nosotros establecimos con nuestro Reto de escribir y publicar un artículo diario por 7 Días consecutivos*), estableces un pilar que te hala hacia ser congruente con aquello que declaraste.

Puedes usar este Pilar de múltiples maneras. Puede ser simplemente con un amigo, o con todos tus amigos de Facebook. Lo importante es que asumas ante otro la responsabilidad de cumplir con aquello a lo que te estás comprometiendo, y el acuerdo de rendirle cuentas.

Pongamos como ejemplo, un reto de 90 Días. La idea del Reto es enfocarte en lograr una metas significativa en tu vida que marquen un antes y un después en tu transformación personal y en tus resultados.

Ante el desafío de lograr lo que quieres en el marco de tiempo que has definido (*90 días o cualquier otra temporalidad*), búscate a una persona que te sirva como "compañero de reto".

Juntos, acuerdan rendirse cuentas (*sea que ambos estén viviendo su propio reto, compartiendo el mismo, o que sólo seas tú quien vive el reto*). Cada semana se comunican para contarse, con total honestidad, qué han cumplido y que no, y a qué se comprometen a partir de ese momento para la próxima semana.

*El efecto es poderoso. La fuerza de este pilar
(y la sinergia con el resto), logra en quienes lo viven
lograr en días o semanas lo que tenían
meses y años sin alcanzar.*

Pon en práctica este pilar. Define a quién o a quiénes vas a rendirle cuentas (*aunque como leerás más adelante, nosotros te recomendamos comenzar con sólo*

un compañero de reto). Establece acuerdos. Y honra tu palabra ante otros. Te aseguro que te será más fácil y eficaz, que pretender hacerlo sólo.

Pilar #4: Sistema de Consecuencias

La vida es un sistema de consecuencias. Haces algo... y algo pasa. Dejas de hacer algo... y otra cosa pasa.

Lo que ocurre es que en muchos casos, y más aún en las cosas más importantes y trascendentes (como la salud y las relaciones), las consecuencias no se ven de inmediato.

Hay una desconexión en el tiempo entre la causa y el efecto. Tanto así, que a veces no nos es fácil percibirlo ni entenderlo. Como cuando te preguntas “¿Y cómo es que llegué aquí?”, al encontrarte en situaciones como las de divorcio, el infarto en el corazón o la quiebra financiera.

*Si quieres impulsar tu cambio,
es importante que hagas evidente un sistema
de consecuencias. Que establezcas
parámetros que hagan que si haces aquello
que está alineado con lo que quieres, algo pase.
Y a veces más importante aún,
que si no lo haces... ¡algo también pase!*

Si quieres evitar que vuelva a pasar otro día, semana, mes, año... ¡o hasta década!, sin moverte hacia lo que realmente deseas, establece consecuencias.

No estamos hablando de castigos ni recompensas. No lo pienses en esos términos. Sino en función de apoyarte a expandir tu consciencia y a estar atento para elegir en vez de reaccionar.

Si nada pasa la próxima vez que estás en el restaurante y te comes esa torta de chocolate que tanto te hace agua la boca (*cuando por ejemplo quieres reducir la cantidad de azúcar, calorías y alimentos procesados que le metes a tu cuerpo*), te será fácil volver a ordenarla.

Pero si asumes un compromiso de que si eso pasa, vas a vivir una consecuencia que te saque de tu zona de comodidad, la cosa cambia.

Puede parecerle un tanto exagerado, pero ¿qué pasaría en ese ejemplo, si al comerte la torta tendrías que pararte de pie en el restaurante y gritar en voz alta “¡Me acabo de tragar un pedazo de torta!”?

Posiblemente te lo pensarías dos, tres y hasta cuatro veces antes de hacerlo.

*La consciencia de la consecuencia
te llevaría a estar más consciente
al momento de elegir. Y te estarías
apoyando a ser congruente con
tu verdadera intención.*

Hay muchas formas creativas de jugar con el tema de las consecuencias.

Y esa es la idea central: **diseñar un juego que te impulse a ganar.**

Pilar #5: Tus Fuentes

Continuamente estamos en contacto con ideas, personas, estímulos, ambientes, conversaciones, situaciones...

Y esas cosas pueden contribuir a una de dos cosas:

A que experimentemos más de nuestra energía. O a que estemos menos conectado con ella.

La energía siempre es. Quienes somos como seres espirituales, vibraciones y energéticos siempre está presente.

Es como el sol. No porque el día esté nublado significa que el sol es menos sol ni que es menos brillante ni que tiene menos energía.

Pero definitivamente, un cielo lleno de nubes nos lleva a experimentar la ilusión de que el sol está apagado.

De igual forma, podemos según aquellas cosas, situaciones y personas con las que estemos continuamente en contacto, experimentar más o menos de nuestra energía y poder.

Te lo ponemos más simple:

*Aquello con lo que tienes algún tipo
de interacción te está sirviendo de fuente o
de desagüe. O te está permitiendo
conectar con más de tu poder,
o está nublando tu experiencia del mismo.*

La conclusión es sencilla: si quieres sentirte bien, poderoso y feliz, busca rodearte y conectarte con fuentes.

Y también la contraparte: elimina (o al menos reduce), los desagües en tu vida.

Por ejemplo, si te dio por correr una carrera de 10K, una de tus fuentes puede ser juntarte con otras personas que estén en la misma nota de ejercitarse, correr, y disfrutar de esa experiencia.

De nada te sirve (*en función de lograr tu deseo*), juntarte con quienes aparecen como la antítesis de la salud y el deporte. El amigo, por muy amigo que sea, que se atraganta de cervezas mientras se acaricia la barriga y se burla de tu loco deseo de hacer la carrera, definitivamente es lo opuesto a una fuente.

Y esto aplica para todo.

¿Quieres una mejor relación de pareja? Conecta con fuentes: parejas felices, libros que te ayuden a elevar tu consciencia, amigos que están comprometidos y honran a sus parejas, etc.

Otro de los elementos que funcionan como fuentes o desagües son tus ambientes. Es decir, lo que te rodea y en donde pasas tu tiempo.

Eso incluye desde tu casa, tu oficina, tu escritorio, tu habitación, tu carro... hasta el "escritorio" de tu computadora. Todos esos son ambientes.

Y una de las mejores cosas que puedes hacer para facilitarte el juego de transformarte en la próxima versión de ti mismo que quieres experimentar, es modificar tus ambientes.

*Modificarlos para que estén
alineados con quien quieres ser,
no con quien hasta ahora has sido.*

La idea central de la estructura se repite con las fuentes y los ambientes: pon tus pilares a trabajar para ti y tu transformación.

Pilar #6: Coaching

Tú no puedes verte la punta de tu nariz.

Todos tenemos puntos ciegos.

Y nuestro proceso de expansión se acelera cuando podemos beneficiarnos de la mirada de otros “ojos” más allá de los nuestros.

De una mirada que, fuera de nuestras trampas reactivas y de nuestras turbulencias emocionales, pueda de manera asertiva reflejar lo que hasta ahora no habíamos visto... o no hemos confrontado aún.

Esto es un hecho: el cambio no se da hasta que hay una expansión en la consciencia.

Por supuesto, estoy hablando de un cambio profundo y sostenible.

Todo gran avance, todo gran progreso, toda gran liberación y transformación, viene precedida por la expansión de la consciencia.

Por encontrarte mirando tu experiencia desde una perspectiva diferente a aquella en la que hasta ahora habías estado sumergido.

*Ese es uno de los grandes poderes
del coaching como proceso.
Retar tus miradas. Girar tus perspectivas.*

*Y volver a conectar con más
de tu verdadero poder.*

Sea que te sumerges en un proceso de coaching uno-a-uno, o te sumas a un proceso de transformación grupal, el coaching es definitivamente una herramienta de transformación muy eficaz.

Hay mucho más sobre el coaching y lo que puede hacer por ti (*si sientes curiosidad por saber más sobre nuestro particular entendimiento de lo que el coaching es, [aquí puedes encontrar más información](#)*).

No sólo te sirve como catalizador para tu transformación. También el coaching como proceso te sirve para establecer a su vez los pilares de rendimiento de cuentas, de consecuencias y, por supuesto, se convierte en una poderosa fuente para ti.

Ahora...

¿Hacen Falta Todos los Pilares?

No.

Depende del reto... del tipo de transformación y progreso que estés buscando.

Depende del nivel de inercia, resistencia y reactividad con el que te encuentres.

Y por sobre todo, de lo que intuitivamente te sientas llamado a utilizar como herramientas para tu expansión.

De estos seis pilares puedes utilizar tan sólo un par. O cuatro. O quizá los 6 cuando definitivamente quieres darte con todo.

Ahora lo que seguramente podrás comprobar en tu propia experiencia, es que...

*Tu capacidad para expandirte
y transformarte hacia lo que quieres,*

*es directamente proporcional a la calidad
de la estructura que tienes.*

Más y mejores pilares, se traducen en una estructura poderosa para impulsar esos cambios que han estado esperando por las condiciones adecuadas para vivirlos.

Y ese es el juego: **vivir el cambio, la transformación, la liberación de nuestro potencial.**

Quizá ahora te decidas a que el momento de jugar ese juego com nunca antes es ahora.

Y procedas entonces a jugar con un Reto que te encienda, y a usar los 6 pilares de una poderosa estructura para transformarte.

Viviendo tu Reto

Aquí tienes algunas ideas para que te conectes con la intención y las claves que te van a permitir exprimirle el jugo a tus retos como la herramienta de transformación que son.

Simple pero poderosas razones para vivir un Reto:

- Porque tienes sueños por lograr.
- Porque quieres una vida más plena y simple.
- Porque sabes que puedes.
- Porque quieres exprimirle más el jugo a tu vida.

...¡porque sí! ;-)

12 Sugerencias para Jugar (y Ganar) tu Juego

1. Juega desde tu poder. Aduéñate de tu poder y ¡no se lo entregues a otros!
2. Comenta de tu reto sólo con quienes SEPAS que son “fuente”. No intentes convencer a nadie de tus razones o capacidad para hacerlo.
3. Asume que requerirá de tu intención, atención y energía. Acepta el reto SOLO si estás dispuesto a entregar tu 100%.
4. Juega a ganar. Comprométete a mantenerte en una espiral ascendente.
5. Toma riesgos pero no te pongas a riesgo. Si tu reto implica salud física, por ejemplo, asegúrate de buscar apoyo de un experto.
6. Diariamente, toma al menos DOS ACCIONES en dirección de lograr tu meta y regístralas para que notifiqués a tu compañero de cuentas.
7. Sin excusas: busca un compañero a quien rendirle cuentas. Te sugerimos que tengas sólo un compañero de reto. Sí, uno sólo, y te recomiendo altamente que no sea de tu familia. La confianza permite ciertas libertades.

Rendirle cuentas a varias personas te tomará más tiempo y tendrás que procesar más feedback. Recuerda: "Póntelo fácil".

Te sugerimos que no tomes a tu pareja como compañero de rendición de cuentas. Nuestros patrones automáticos salen a relucir, se pueden disparar algunos patrones aprendidos y, además, podría causar fricción en la relación.

8. Establece un sistema de rendición de cuentas y de consecuencias. Define claramente tu sistema de comunicación para rendir cuentas e inicia tu

- proceso sólo cuando ambas partes estén claras en la forma y periodicidad con la que se comunicarán. Amarren acuerdos claros.
9. Define claramente tu sistema de consecuencias. La consecuencia la defines tú, como persona que está viviendo los retos. Deben tener sentido para ti, no para tu compañero de reto o para cualquier otra persona.
 10. Toma acciones para mejorar el ambiente que te rodea y el que te encuentras cotidianamente, y usarlo a tu favor convirtiéndolo en fuente y no desagüe.
 11. Festeja y celebra cada pequeño o gran logro. Tal vez una vez a la semana, cuando hayas cumplido un al menos 7 días sin romper tus acciones y compromisos, regálate un masaje, ve al cine con tu pareja, camina por la playa en solitario o haz algo que te haga sonreír :-)
 12. Lleva registro de tus “gremlins” (*tus pensamientos y diálogos internos negativos*) o lecciones aprendidas en el camino. Será un súper-ultra-mega valioso recurso en el camino (*¡y te divertirás un montón leyéndolo cuando hayas superado tu reto!*)

Otras Estrategias para Facilitarte el Ganar

Se lo más preciso posible en la definición de tu reto:

Si defines tu reto de forma demasiado genérica, poco concisa o con muchos retos en uno, te dispersarás y te será además más difícil alcanzarlo, con lo que te puedes sentir frustrado.

La idea es conectar con lo que para ti es un reto. Si defines tu reto de forma vaga, a tu mente física le será muy difícil conectar con las acciones concretas que te ayudarán a lograrlo y, no se lo pondrás fácil a tu mente espiritual, para conectarse con la pasión y el sentido de propósito de tu esfuerzo.

Ejemplo potenciador: *Peso 60Kgs, me siento vital, con mucha energía y luzco estupendamente bien. ¡Estoy mejor que nunca!* (Concreto, redactado en presente, como si YA fuera así y UN sólo punto a tratar).

Ejemplo debilitante: *Quitarme 15 Kgs. de encima y mantener mis hábitos de comida al límite. Tomarme mis vitaminas todos los días y no salirme de la dieta. Ser constante y hacer ejercicio todos los días.* (Confuso, poco directo y con varios retos en uno: peso/hábitos/vitaminas/constancia/ejercicio. Lenguaje poco amigable y desde lo que NO quiero).

Todos los días, realiza al menos dos acciones en dirección a lograr tu reto:

Cuando las descripciones de los retos son vagas o muy complejas, será difícil que sepas QUÉ HACER. Y cada día, tienes que realizar al menos dos acciones. Aunque suena simple, no necesariamente es sencillo.

La idea es retarte, pero también es hacértelo a favor de la corriente. Te sugiero que al menos un día a la semana, te tomes un rato, en algún lugar agradable y elabores una lista de al menos 14 acciones que podrías tomar realizar durante la semana.

De esta forma, cada día tendrás para escoger qué acciones tomar. Así no tendrás que "empujarte" a ti mismo cada día pensando "*¿Qué hago hoy para ganar mi reto? Pero es que estoy apurado y ahora no puedo pensar. Luego lo hago*"... Así te va el día y adivina qué... te alejas de lo que quieres.

De todas formas, recuerda que siempre puedes escoger también de acuerdo al día. Si tienes un día muy agitado, sabes que estarás ocupado o de paseo, pues escoge acciones que PUEDES cumplir en esos ambientes.

En cuanto a tu sistema de comunicación para rendir cuentas:

Cuando establezcas la relación con tu compañero de reto, amarra acuerdos claros acerca de cómo, cuándo y cada cuánto van a estar en contacto.

Al hacerlo, pregúntale “¿Qué entendiste tú de lo que acordamos?”

Recuerda: “cada quien dice lo que dice... y cada quien escucha lo que escucha”. Por eso es bueno parafrasearse al finalizar el acuerdo, para que no surjan suposiciones o malentendidos.

Si por ejemplo, el acuerdo es rendir cuentas 1 vez a la semana vía correo electrónico, puedes hacer lo siguiente: envíale a tu compañero de reto, ANTES de iniciar la semana, el formato en el que tú llevarás registro DIARIO de las 2 acciones a las que te comprometes y tú sistema de consecuencia en caso que no hayas cumplido alguna acción.

Si el acuerdo es diario, vía telefónica, la llamada puede ser tan corta como un par de minutos (idealmente, no más de 5). Recuerda que la idea es RENDIR CUENTAS, no hacerse coaching o socializar. Si deseas socializar, hazlo en OTRA llamada.

Sea vía email o vía una llamada, acuerden previamente cuál será el protocolo. Es decir, qué vas a decir o reportar.

En cada contacto con tu compañero de reto, deben estar presentes los siguientes componentes:

1. Recordatorio de tu reto (utilizando la frase concisa y potenciadora que redactaste).
2. Las dos acciones que tomé ayer fueron A y B y las cumplí.
3. En caso de no haber cumplido alguna de las acciones, indicar si cumpliste tu consecuencia.

4. Tu compromiso—las acciones que vas a tomar—de este momento a la próxima llamada o contacto.

Define claramente tu sistema de consecuencias:

La consecuencia la defines tú, como persona que está viviendo el reto. Deben tener sentido para ti, no para tu compañero de reto ni para cualquier otra persona.

Te sugiero que tengas siempre la misma consecuencia, para cada vez que incumplas una acción a la que te comprometiste. Debe ser algo que no te gratifique de forma alguna y que te mueva a alejarte lo más posible de tener que pagarla.

Recuerda... no estamos hablando de castigos ni recompensas. Sino en función de fijar las consecuencias que van a apoyarte a expandir tu consciencia y a estar atento para moverte en función de lograr tu reto.

Y algo que no podemos enfatizar más...

Haz tu Praxis Cada Día

La Praxis se compone de varios elementos. Tantos o tan pocos como tú quieras. Pero en nuestra experiencia, hay seis que potencian enormemente tu capacidad para avanzar y mantener tu energía durante tu reto.

Una recomendación: escoge un único sitio donde escribir y registrar las ideas, reflexiones y revelaciones que surgirán en ti a medida que vayas haciendo tu Praxis cada día. Puede ser un diario, un cuaderno, un documento en tu computadora, o en una aplicación particular en tu tableta o dispositivo móvil.

Aquí vamos con los 6 componentes que nosotros enseñamos y recomendamos como base de tu Praxis:

1. **Intención:** Cada mañana, declararás qué y cómo quieres que transcurra el día. Una frase potenciadora que refleje el norte que quieres para tu día. ¿Un ejemplo? *“Mi intención para el día de hoy es estar totalmente conectada y alineada a la persona que necesito ser para superar mi Reto de los 90 días y disfrutar el camino a lograrlo”*.
2. **Compromisos:** Cada día, indica varios compromisos que realizarás LLUEVE, TRUENE O RELAMPAGUEE. Juega a ganar y diseña tu día consciente del esfuerzo que te llevará lograrlo. Escoge tus acciones, estirando tus límites pero al mismo tiempo, consciente del día que vivirás y que tus compromisos NO ES lo único que harás. Necesitas claridad de saber que harás muchas otras cosas TAMBIEN. Los compromisos son acciones CLAVE que tomarías si sólo pudieras tomar esas acciones en el día.
3. **Visión:** Escribe una visión inspiradora, entusiasmante y apasionante. Juega el juego de “verte” viviendo la vida que quieres vivir. Sin pensar en “qué” o “cómo” tiene que suceder para que la vivas. Ubícate ya viviéndola... y escríbela. ¿Cómo te sientes? ¿Qué haces en un día tradicional? ¿Cómo te vistes? ¿Cuánto dinero haces? ¿Quién te acompaña? Escribe, escribe, escribe con detalles. Una vez la tengas, léela CADA MAÑANA y CADA NOCHE.
4. **Evidencias:** Cada día, bien sea en la mañana o en la noche o durante el día, registra todo aquello que se te muestre como evidencia de tu transformación, de tu nuevo “yo”, de tus avances, de tus acciones. Pequeñas o grandes evidencias, no importa. No hay medida. Sólo registra todo aquello que te muestre que ¡funciona!
5. **Gratitud:** También día a día, escribe todo aquello por lo que estás agradecido. Cada día encontrarás más y más cosas por las cuales sentir gratitud. Disfrútalo, será un momento especial de conexión en el día.

6. **Descubrimientos:** En el camino, te encontrarás con lo que llamamos *gremlins*: pequeños o grandes monstruos (*no son más que pensamientos que surgen en tu mente*), que aparecen cuando comienzas a retar tus resistencias, a confrontar tus viejos patrones, y a remover tus antiguas creencias.

Puede que tus *gremlins* aparezcan como miedos, rabias, confusiones, resistencias.

Pero recuerda esta verdad: ellos no son tú. Por más que estén en tu mente... por más que sea "tu voz dentro de tu cabeza"... no son tú. Tú no eres tus pensamientos. Tú eres el pensador. El observador. Quien, desde una consciencia expandida, puede reconocerse como más que sus viejos patrones y creencias.

Registra tus *gremlins* en tu Praxis. Escribe lo que vas descubriendo. Y al hacerlo, recupera tu poder sobre ellos.

Una Idea para Que Visualices tu Progreso

Creas un documento en Excel o en Google Docs (aquí puedes hacerlo: <http://google.com/docs>), para que lleves registro de tu progreso.

También puedes hacerlo a mano.

¡Hazlo como te funcione! Pero toma acción :-)

Aquí tienes una imagen de cómo puedes utilizar tu documento de registro:

Indica cada uno de los pasos de tu **Praxis**

Cada vez que cumplas tu praxis, indícalo con una carita feliz :-)

	A	B	C	D	E	F	G	H
1		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2	Praxis							
3	Intención	😊	😊	😊	😊	😊	😞	😞
4	Compromisos							
5	Evidencias	😊	😊	😊	😊	😊		
6	Gratitud							
7	Conexión con mi Visión							

Cuando no cumplas uno de los pasos de tu praxis, indícalo con una triste.

Tu objetivo:
No romper la "cadena"
de logros diarios

El Momento de la Verdad

Te toca ahora pasar de la idea a la acción.

Para eso, tres cosas:

La primera: **¡pon en práctica lo que hemos compartido!** Comienza por definir tu próximo Reto. Puede ser tan sencillo como uno de 7 días, o tan complejo como lo fue para nosotros mudarnos de país en 4 meses.

Utiliza lo que has aprendido en esta Guía para definir el qué, el cuándo, el por qué y los cómo de tu reto y de tu estructura.

La segunda: al vivir tu reto, te invitamos a que incluye todas las sugerencias que te compartimos antes. No dejes ninguna de las doce por fuera... todas son importantes.

La tercera: establece por escrito un compromiso contigo mismo. Firma tu propio contrato. Imprímelo y llévalo contigo o colócalo en un sitio visible.

Para ello, en la próxima página tienes un modelo que puedes copiar.

Sólo nos resta desearte un maravilloso viaje de expansión y transformación a través de tu reto.

Lo más valioso de este proceso no será lo que logres, sino en quien te convertirás al vivirlo.

Que en esta aventura que estás por iniciar, te encuentres con más de quien quieres ser y como quieres vivir.

Por tu pasión en acción,

Leo y Evelyn

Mi Acuerdo y Compromiso conmigo...

Yo _____, me comprometo a invertir mi tiempo, energía y recursos en participar de manera entregada, comprometida y apasionada en el Reto _____ (nombre y tiempo del reto).

Me comprometo a apalancarme en el poder de una estructura, y a utilizar según sea apropiado, los 6 pilares de una poderosa estructura.

Me comprometo a tomar al menos dos acciones diarias en dirección a conseguir la meta que me he fijado para este Reto.

Me comprometo a aplicar las 12 Sugerencias para Jugar (y Ganar) el Juego, de forma genuina, sincera y consistente.

Me comprometo a ser riguroso en mis comunicaciones con mi compañero de reto, y a buscar apoyo en él o ella cuando sienta frustración, confusión o pérdida del interés y la energía.

Me comprometo a hacer lo que tenga que hacer, siguiendo mi intuición y mi sentido de la ética.

Me comprometo a creer en mí, a ser firme y gentil conmigo, en las buenas y las menos buenas... y a siempre buscar la espiral ascendente aún cuando parezca lejana.

Y, por sobre todo, me comprometo a poner mi pasión en acción.

Firma

Fecha

Algo sobre Leo



Aquí y ahora, me expreso como un des-hipnotizador y un catalizador en múltiples formas: libros publicados, artículos y videos en Internet; como conferencista, coach, y co-creador de programas de transformación personal.

Pero esta es la esencia que me mueve...

Me apasiona despertarme y despertar a otros de nuestras hipnosis—de las creencias individuales y colectivas que nos limitan y desconectan de nuestro verdadero poder.

Como catalizador, me apasiona acelerar la evolución de la consciencia humana, y desde ahí facilitar la creación de vidas excitantes, expansivas y abundantes.

Algunos detalles de mi historia...

Viví la quiebra de mi primera empresa de Internet durante el rompimiento de la burbuja de los “dot-coms” del 2000 (luego de haber levantado varios cientos de miles de dólares en capital). Curiosamente, hoy, la mayor parte de mis negocios e ingresos, son por Internet.

Tengo dos libros publicados y varios audio-libros producidos. Desde hace un tiempo ya con ninguno me siento identificado. Son expresión de otro yo, no de quien hoy soy (cosa que sí es, este reporte especial).

Me casé por primera vez a los 19. Por segunda vez a los 28. La tercera: a los 41. Siempre con mujeres mayores que yo. Hoy estoy divinamente enamorado y casadamente feliz con la mujer de la columna derecha :-)

Algo sobre Evelyn



¿Quién soy? Hoy, no sé. Me levanto cada mañana y me lo pregunto con entusiasmo :-)

Contarte mi historia, te diría poco de quién soy hoy, por lo mucho que he cambiado.

Que baste con decirte que he tenido una vida plena, colorida, intensa, variada, llena de maravillosos retos y gente muy especial que ha entrado y salido de ella por efecto de resonancia. Sin víctimas. Sin victimarios.

Mi juego de vivir, se manifiesta en cada ahora a través de...

Mi Pasión por vivir en constante expansión de mi consciencia. El Disfrute que me causa ser un catalizador de cambio que más y más personas usan para vivir su propio proceso de expansión.

Y jugando varios roles con los que me divierto tremendamente.

En esta realidad que compartimos, mientras lees, me experimento como:

Madre apasionada de un gran vikingo (8 años). Esposa del hombre de mis sueños y mi mejor amigo. Coach de vida y para Padres. Amiga incondicional. Copywriter. Escritora en evolución. Emprendedora de internet marketing.

Como Emprendedora hago de mi pasión mi empresa, junto a mi socio-mejoramigo-esposoamante-compañerodeaventuras.

Como coach Uno-a-Uno o de cientos o miles a

Acerca de Leo (cont.)

Ella, por cierto, es también mi mejor amiga, mi socia, y el mejor motivo que alguna vez haya tenido para ser hombre y para compartir mi alma.

Soy el papá orgulloso de una maravillosa y hermosa hija. Y me gozo el rol de “padrastró” del extraordinario vikingo de Evelyn.

Disfruto casi que todos los días, sentarme al piano a improvisar melodías.

Algunas palabras que me hacen vibrar...

Pasión. Entusiasmo. Excitante. Amor. Energía. Vitalidad. Auténtico. Audaz. Poder. Espiritualidad. Consciencia. Transformación. Éxtasis. Hacer-el-amor ;-)

Esto es algo que vivo como un hecho:

La forma en que le sirvo a otros como escritor, coach, conferencista y líder transformacional, es mi mejor camino para seguir des-hipnotizándome y acelerando mi propia evolución.

A la vez, es desde el proceso de vivir y compartir mi propia aventura sin fin—la de soltar mis limitaciones y abrazar mi verdadero poder, la de poner mis miedos al descubierto y mi pasión en acción—que mejor puedo contribuir con la gente que toco a través de como me muestro en el mundo.

Un par de cosas más:

Si alguna vez me llegas a invitar a comer, esto es lo que más me gusta: el sushi.

Y nunca me regales algo con chocolate... ¡no me gusta! (algunos creen que soy extraterrestre sólo por esto).

Acerca de Evelyn (cont.)

la vez, a través de nuestros artículos, videos, webinarios y de nuestro Programa de Transformación Personal Coaching eXtremo, vamos co-creando la realidad en la que vivimos nuestra visión.

Detalles que hablan de mi...

Escribo "al revés", en escritura de espejo (icniV aD odranoeL omoc). Adoro la Nutella. Amo y colecciono delfines (tanto, que me tatué dos). Me gusta el jazz, la música étnica, el soul y la música country.

Espero con positiva anticipación, mi primer contacto en tercera dimensión con seres de otras civilizaciones.

Hace 20 años, en medio de hipnosis y después de renunciar a un gran empleo que no me satisfacía en una gran corporación internacional, juré nunca más ser empleada (he cumplido esa promesa).

Llegué a fumar tres cajetillas de cigarrillos y beber media botella de vodka diariamente. Dejé ambas adicciones de un día para otro.

Viajé VIP alrededor de Latinoamérica como Consultora. Tuve gran abundancia financiera y creía que cuando se tenía dinero, era obligación gastarlo todo, por lo que no me quedó nada. Abrí compañías (varias). Las cerré (todas).

Me derrite escuchar a Leo improvisar al piano y me pinto las canas.

Besé muchos sapos en búsqueda de un príncipe (sí, secretamente creía en ellos). Me casé. Me divorcié. Me volví a casar.

Evalué varias religiones hasta que decidí quedarme con ninguna (aunque encuentro valor en varias).

Si quieres seguirnos, ve a...

pasionenaccion.com

twitter.com/elpoderdeser

facebook.com/elpoderdeser

youtube.com/pasionenaccion