

Sistema **Pasión en Acción**

Visión + Acción + Estructura



Módulo
**Aduénate del Poder
de tu Estructura**



GUÍA DE APLICACIÓN **PRÁCTICA**

pasionenaccion.com

6 Ideas para Aprovechar al Máximo este Material

- 1** Ve los videos o escucha los audios del **Módulo 5: Aduéñate del Poder de tu Estructura**
- 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 Potenciadora. 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.

Saltos de Mentalidad para Aduéñarte de tu Estructura

En el video 2 de este módulo, Leo comparte contigo algunos de los “saltos de pensamiento” fundamentales para aprovechar el poder de una estructura para impulsar tu éxito. A continuación te los presento nuevamente.

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

Voluntad → **Estructura**

Restricción → **Poder**

Obligación → **Convicción**

Imposición → **Libertad**

Estructurado → **Repotenciado**

Limitación → **Creatividad**

Tu Praxis

La “praxis” son los simples hábitos que tú eliges poner en práctica para avanzar hacia lo que quieres. Son esas pequeñas acciones que, de hacerlas de forma recurrente, tienen un gran impacto en tu capacidad para no sólo lograr lo que quieres, sino también para vivir el proceso de lograrlo de la mejor manera posible.

En este sentido, una “praxis” no es más que una lista de esas pequeñas pero significativas actividades. Llámalas rutinas, rituales, hábitos de éxito. Es lo mismo.

Tú praxis no tiene que limitarse únicamente a lo que tu te comprometes a hacer cada día. También puedes tener una praxis semanal (que haces una vez a la semana), mensual, trimestral... hasta anual. Tú decides, según lo que quieres lograr.

Uno de los beneficios de una praxis es que te ayuda a vivir tu vida de manera más consciente. Tú incorporas tu praxis porque decides cómo es que quieres vivir, y hacia dónde te quieres dirigir.

Con este contexto, y lo que aprendiste en el video 3 de este módulo, te toca diseñar tu praxis. La más importante es la diaria. Establecer una praxis semanal, trimestral o anual es opcional.

Entonces...

1 ¿Cuáles serían las simples y **significativas actividades que necesitas realizar cada día para fortalecerte y mantenerte alineado con tus objetivos?**

Tu Praxis

2 ¿Cuáles serían las simples y significativas actividades que necesitas realizar **una vez por semana** para fortalecerte y mantenerte alineado con tus objetivos?

3 ¿Cuáles serían las simples y “pequeñas” pero significativas actividades que necesitas realizar **una vez cada tres meses** para fortalecerte y mantenerte alineado con tus objetivos?

4 ¿Cuáles serían las simples y “pequeñas” pero significativas actividades que necesitas realizar **una vez al año** para fortalecerte y mantenerte alineado con tus objetivos?

La Fuerza de Rendir Cuentas y Tener Consecuencias

La vida es un sistema de consecuencias. Si haces algo, sucede algo. Si no lo haces, sucede otra cosa. Sin embargo, a veces pareciera que escapamos de este principio por momentos, cuando no vemos que al no cumplir con nuestros compromisos estamos debilitando nuestra integridad y nos estamos alejando de nuestros objetivos.

Tener consecuencias nos ayuda a estar más conscientes y actuar con mayor deliberación. Es un “pilar” que puede ejercer una presión positiva en pro de que logres los cambios que quieres generar.

Escoge entonces...

3 ¿Qué consecuencia voy a tener si no cumplo con mis compromisos? Es decir, ¿cómo voy a utilizar a mi favor la tendencia natural a evitar el “dolor”, para asegurar que voy a hacer lo que digo que quiero hacer?

4 ¿Qué consecuencia voy a tener si sí hago aquello a lo que me estoy comprometiendo? Es decir, ¿cómo voy a celebrar el haberlo realizado?

Diseña tus “Fuentes”

Uno de los pilares clave para contar con una poderosa estructura que impulse tu progreso, es el de tus “fuentes”.

Con base en lo que comparto contigo en el video 4 de este módulo sobre las “Fuentes”, tenemos 5 dimensiones que pueden estar siendo “desague” o fuente para ti. Estos son: personas, conversaciones, input mental, ambientes y por último, facilitadores y potenciadores.

En cada uno de esas dimensiones tú puedes identificar cambios posibles para elevar tu energía y potenciarte para el éxito. En algunos casos tendrás que eliminar o reducir (como por ejemplo en dejar de frecuentar a personas que más bien roban tu energía), para que esa dimensión sea realmente fuente para ti.

Usa las siguientes preguntas como una guía para hacer de esas 5 dimensiones poderosas fuentes para tu éxito:

1 Personas

¿Cuáles son las personas que debes frecuentar menos o con las que necesitas cortar relación para cuidar tu energía?

¿Qué personas podrías sumar a tu círculo de relaciones para elevar tu energía e impulsar tu progreso?

¿Qué acciones vas a tomar para comenzar a hacer esos cambios en relación a las personas en tu vida?

Diseña tus “Fuentes”

Conversaciones

2 ¿Qué tipo de conversaciones (sea en persona, vía email, twitter, facebook o en foros en la web), debes tener menos o eliminar por completo, para cuidar tu energía?

¿Qué tipo de conversaciones podrías fomentar más, o a qué tipo de conversaciones podrías sumarte, para elevar tu energía e impulsar tu progreso?

¿Qué acciones vas a tomar para comenzar a hacer esos cambios en relación al tipo de conversaciones que tienes con frecuencia?

Diseña tus “Fuentes”

Input Mental

3 ¿Qué tipo de insumos mentales (libros, revistas, eventos, programas de televisión, películas, etc.), debes tener menos o eliminar por completo, para cuidar tu energía?

¿Qué tipo de insumos mentales te conviene tener más y con mayor frecuencia, para elevar tu energía e impulsar tu progreso?

¿Qué acciones vas a tomar para comenzar a hacer esos cambios en relación al tipo de *input* mental que permites que entre a tu mente?

Diseña tus “Fuentes”

Ambiente

4 ¿Qué cosas hay actualmente en tus ambientes (ejemplos: en tu casa, aparatos que están por arreglarse o que no te gustan como se ven; en tu sitio de trabajo, desorden en tu escritorio), que roban tu energía?

¿Qué cambios podrías hacer en tus ambientes para hacerlos inspiradores, más agradables, y fuentes para elevar tu energía e impulsar tu progreso?

¿Qué acciones vas a tomar para comenzar a hacer esos cambios que te van a permitir potenciar tus ambientes y convertirlos en verdaderas fuentes de inspiración y energía?

Tus “hombres y mujeres en la sombra”

Uno de los pilares importante sobre los que apoyarte para lograr de manera acelerada cambios y logros significativos que sean sostenibles en el tiempo, es contar con una o más personas que te sirvan como coaches: “ojos externos” y fuentes de confrontación, desafío e inspiración continua.

Identificar quiénes pueden ser estas personas, y luego tomar acción para establecer una relación con ellas, es un paso clave.

1 ¿Quiénes pueden ser tus mentores (personas que ya han logrado lo que tú buscas y pueden transmitirte parte de su experiencia)?

2 ¿Quiénes pueden ser tus coaches (personas que te pueden brindar un proceso estructurado y de alto valor para impulsar tu proceso de cambio y logros)?

3 ¿Qué acciones vas a tomar para establecer esas relaciones de mentoría y/o coaching? ¿Cuál es tu próximo paso para contar con el “hombre/mujer en la sombra” que necesitas?
