

Sistema **Pasión en Acción**

Mentalidad + Creencias + Emociones



Módulo
**Aduénate del Poder
de tu Mentalidad**



GUÍA DE APLICACIÓN
PRÁCTICA

pasionenaccion.com

6 Ideas para Aprovechar al Máximo este Material

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

Tu vida, hoy

El primer paso para cambiar algo, es hacerlo consciente. No importa en dónde te encuentres en este momento, es importante que puedas contar con una mirada que te de un idea de lo que está o no está funcionando como quieres en tu vida.

¿Recuerdas lo que Leo compartió contigo en el video 1 “**Algunos Principios Fundamentales**”, sobre el criterio de la funcionalidad?

El siguiente ejercicio te permitirá darle una mirada a tu vida y reflexionar sobre aquellas cosas en las que tienes oportunidades tanto para celebrar, como para mejorar.

En la próxima página, encontrarás un gráfico que llamamos tu “Rueda de Vida”.

Esto es lo que vas a hacer empleando el gráfico:

1 Para cada una de las 8 áreas de vida que aparecen alrededor del círculo, determina tu nivel actual de satisfacción usando la escala del 1 al 10.

1 es totalmente insatisfactorio, 10 es absolutamente satisfactorio.

Esto lo haces haciéndote, para cada área, la siguiente pregunta:

¿Del 1 al 10, cuál es mi nivel actual de satisfacción en esta área en relación a lo que realmente quisiera estar viviendo?

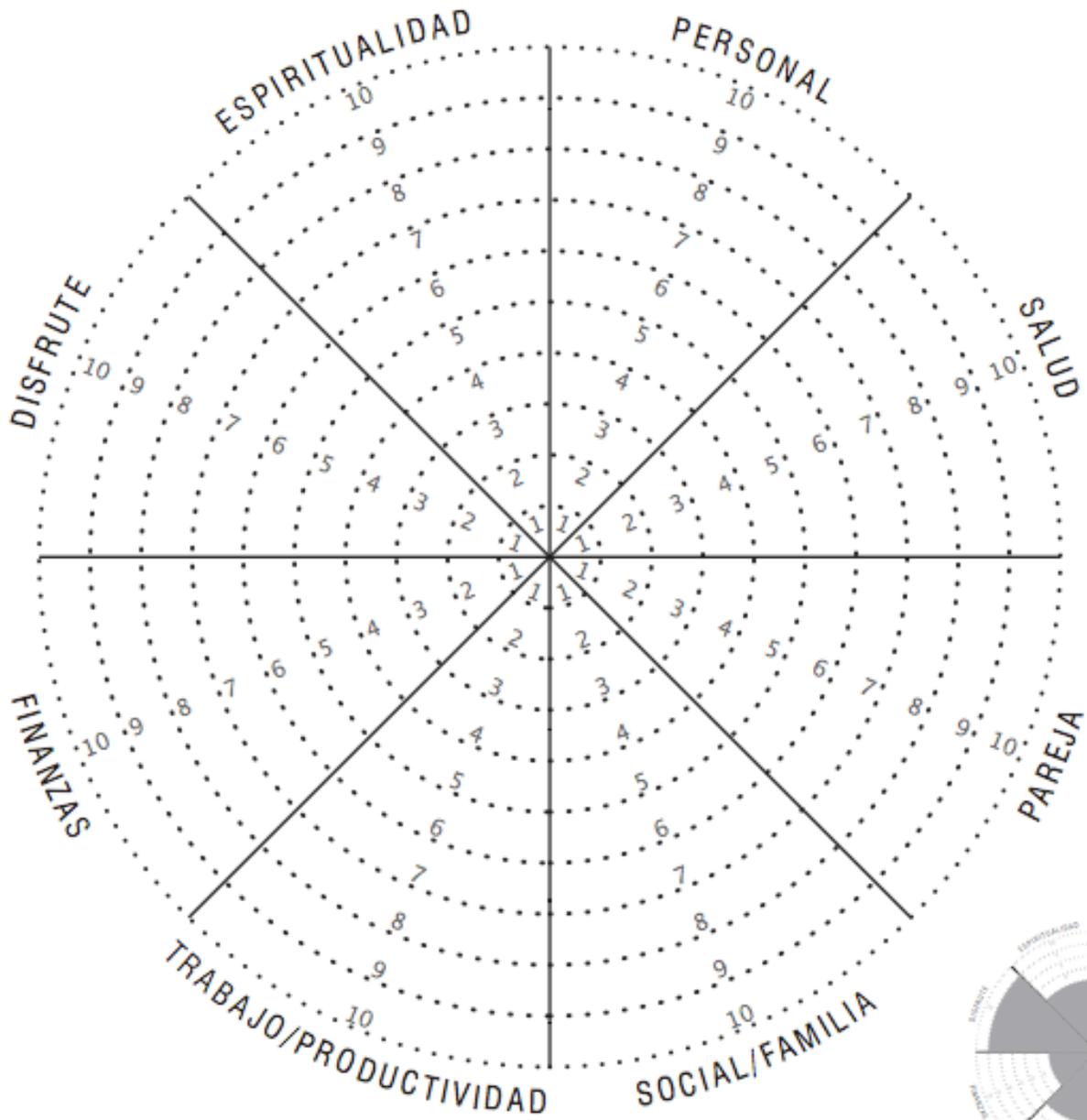
2 Luego marca en el área la línea punteada que corresponda a tu nivel de satisfacción.

3 Una vez que hayas marcado tu nivel para todas las áreas, dibuja la figura que se forma entre los distintos niveles y rellena esa figura.

La idea es que obtengas una figura rellena como la del ejemplo pequeño que se muestra abajo a la derecha en la próxima página.

Esa figura representa el grado de “balance” en tu vida hoy. Es una expresión visual de las áreas en tu vida en donde tienes insatisfacciones y oportunidades de crecimiento, así como de aquellas en las que cuentas con logros y fortalezas.

Tu vida, hoy



¿Qué no te está funcionando?

Utilizando tu “Rueda de Vida” como referencia, describe los pensamientos, emociones y acciones que no te están funcionando (esos que puedes reconocer que generan los resultados insatisfactorios que hoy experimentas).

Los **pensamientos** que no te funcionan:

Las **emociones** que no te funcionan:

Las **acciones** que no te funcionan:

¿Qué sí te está funcionando?

Utilizando tu “Rueda de Vida” como referencia, describe los pensamientos, emociones y acciones que sí te están funcionando (esos que puedes reconocer que generan los resultados que quieres y que hoy experimentas).

Los **pensamientos** que sí te funcionan:

Las **emociones** que sí te funcionan:

Las **acciones** que sí te funcionan:

Tus Saltos de Pensamiento

En 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:

Víctima → **Creador**

Reaccionar → **Responder**

Perdedor → **Ganador**

Conformismo → **Ambición**

Interesado → **Comprometido**

Fracaso → **Aprendizaje**

Lucha → **Aventura**

¿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?

Detecta la “victimización”

Uno de los saltos más cruciales a dar, es el de pasar de una mentalidad de víctima a una mentalidad de creador. Para esto, es importante detectar cuándo estamos por caer en la ilusión de vernos como víctimas. Esta consciencia te permitirá darte cuenta antes y escoger de forma deliberada una actitud potenciadora.

Hay tres grandes comportamientos a través de los cuales podemos detectar la mentalidad de víctima. Estos son: la **queja**, la **culpabilización** y la **justificación**. Responde a estas preguntas para que puedas explorar cómo estos comportamientos pueden estar manifestándose en ti:

¿De qué tiendes a quejarte? ¿Hay algo de lo que te estés quejando con frecuencia?

¿A quién o a qué circunstancia has culpado de estar como estás?

¿Qué actitud, emoción o conducta indeseable has estado justificando ultimamente?

Refuerza la mentalidad de “creador”

Este es el mayor salto de todos: asumirte como creador—de posibilidades, de interpretaciones, de tus pensamientos de tus emociones, de tus acciones.

El creador declara sus deseos, se cree merecedor, se sabe capaz, y se asume responsable de lo que quiere.

Explora estas preguntas para reforzar en ti la mentalidad de “creador”:

Si no tuvieras miedo ni limitaciones, y te dieras el permiso de ser totalmente libre... ¿qué quieres realmente?

¿Te crees merecedor de eso que quieres? Sea sí o no tu respuestas, ¿por qué?

Toma consciencia de tus pensamientos: lleva un diario de tus excusas

Una cosa es lo que pensamos y tenemos en nuestra consciencia ahora, otra cosa es lo que pensamos en el día a día, ante las múltiples circunstancias con las que nos encontramos.

Es ahí, en la cotidianidad, donde tenemos la gran oportunidad de descubrir los patrones de pensamiento que pueden estarnos frenando.

Para ayudarte en ese proceso de darte cuenta, pon en práctica este ejercicio:

Idealmente, ten contigo una libreta o incluso un papel en el cual poder hacer anotaciones cada vez que te des cuenta de algo.

En tu día a día, pon tu intención en descubrir cuáles son las excusas con las cuales estás frenando tu éxito. Simplemente, cuando te escuches diciendo, o te detectes pensando, cualquier pensamiento del tipo “*Es que yo no... Es que no se... Sí, pero... Yo soy demasiado/poco... Yo no tengo suficiente...*”, escribe en tu libreta o papel tres cosas, según el caso que estés viviendo:

1. Cuál es la **circunstancia** (por ejemplo: “*Tengo que entregar un trabajo*”).
2. Cuáles son los **pensamientos** que surgen en ti (por ejemplo: “*Estoy demasiado cansado. Mejor lo dejo para mañana. La verdad es que no sé por dónde comenzar y no quiero pensar en eso ahora*”).
3. Cómo te hacen **sentir** esos pensamientos (por ejemplo: *me da una sensación de alivio por no tener que hacerlo ahora, pero a la vez me deja una sensación desagradable por no haber hecho lo que sabía que debía hacer*).

En otras palabras, en cada uno de esos momentos, escribe y toma consciencia de estas tres preguntas:

¿Qué **pasó**? ¿Qué **pensé**? ¿Cómo me **sentí**?

La idea de este ejercicio es traer a tu consciencia los patrones de pensamiento y las creencias que te pueden estar bloqueando en este momento tu posibilidad de cambiar y mejorar tu vida.

Hazlo por al menos una semana, y verás lo mucho de lo que podrás darte cuenta.

7 Claves para Superar tus Retos

En este módulo, yo comparto contigo siete “saltos” adicionales que son clave para desarrollar la mentalidad necesaria para superar retos. Estos son:

Resistir	→	Aceptar
Resignarte	→	Aprovechar
Evadir	→	Asumir
Sólo desear	→	Moverte
Preocuparte	→	Ocuparte
Quejarte	→	Apreciar
Desconfiar	→	Confiar

En la próxima página, podrás poner en práctica estas claves para superar el reto más importante que tengas ante ti en este momento.

7 Claves para Superar tus Retos

Responde estas preguntas:

1 a ¿Cuáles son los retos o problemas más importantes que tienes ante ti en este momento? Haz una lista:

1 b De la lista anterior, ¿cuál es el reto que, si lograras superarlo y resolverlo, te daría una mayor sensación de avance y liberación? En otras palabras, ¿cuál es el reto que más quieres vencer en este momento? Descríbelo en detalle:
