

Transforma tu



MINSET



**DAVID
BEJARANO**
COACH YOUR LIFE

IDENTIFICA TU ESTADO EMOCIONAL

Nuestro estado emocional define la forma en como nosotros vamos a comportarnos, las acciones que vamos a tomar y los resultados que tenemos. Eso quiere decir que si queremos generar algún cambio consciente y positivo necesitamos entender como nos sentimos en nuestro día a día

TAREA: Haz una lista con las emociones y comportamientos negativos que se presentan en tu vida y define la cantidad de veces que aparecen en tu día.

Emoción	Veces al día	Comportamiento conectado con la emoción	Veces al día

Si consideras que los comportamientos escritos en el ejercicio anterior no te están aportando mucho, define ahora nuevos comportamientos, con los cuales puedes reemplazar los antiguos.

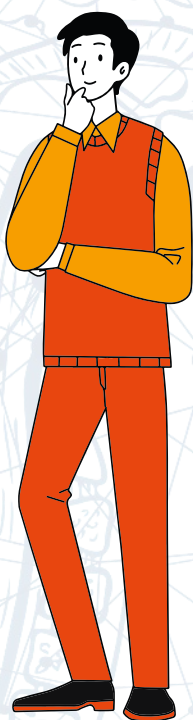
¿EN QUE PENSAMIENTOS TE ENFOCAS?

A donde va el enfoque va la energía. Por lo tanto es importante que comiences a ser consciente a que tipo de pensamientos le otorgas tu atención.

TAREA: Haz una lista de los pensamientos que se repitan a menudo en tu día y define como estos te hacen sentir.

Pensamientos

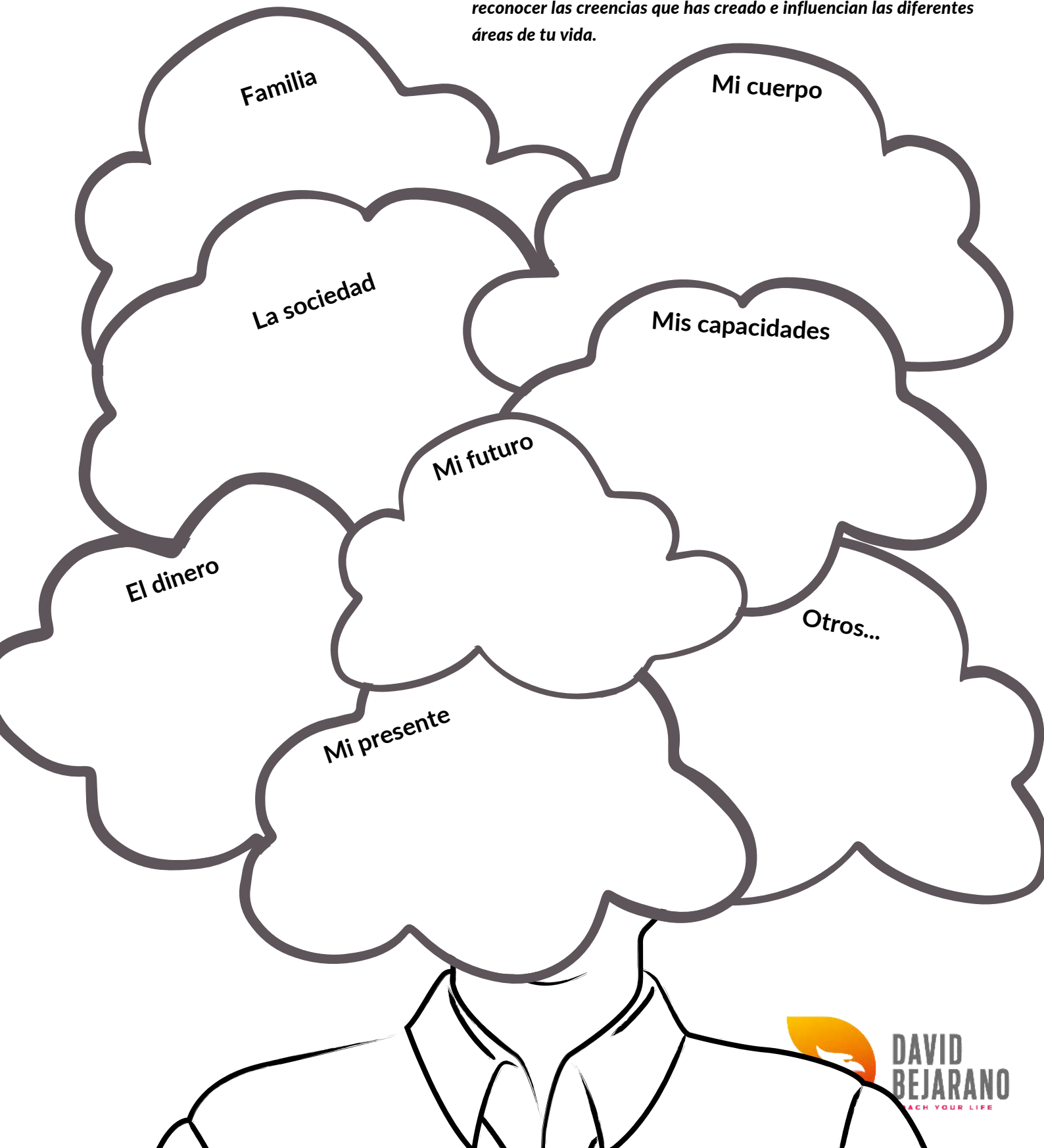
Emociones



LAS CREENCIAS QUE TE LIMITAN

Todos nosotros cargamos con creencias con respecto a nosotros mismos y el mundo que nos rodean que nos llevan a congelarnos, a no ir por lo que queremos y en definitiva a no obtener mejores resultados de los que estamos obteniendo en este instante.

TAREA: Sin ningún tipo de juicio, date la oportunidad de reconocer las creencias que has creado e influncian las diferentes áreas de tu vida.



**DAVID
BEJARANO**
ACH YOUR LIFE

RETANDO TU MENTALIDAD ACTUAL

A menudo estamos enfocados en hacernos preguntas retóricas que apoyan los pensamientos basura que aparecen en nuestra mente y refuerzan las creencias venimos cargando con nosotros.

Si aprendemos a hacernos mejores preguntas no solo llegaremos a mejores ideas sino que estimulamos nuestra creatividad y nuestro enfoque va hacia la creación y no la penumbra.

La idea es hacer preguntas que nos lleven a retar aquellas creencias que tenemos respecto a nosotros mismos

TAREA: Define una situación que quieras transformar en tu vida y responde creativamente las siguientes preguntas

Situación

¿Qué deseo sentir en esta situación?

¿Cómo puedo lograr eso?

¿Cuál es el primer paso para obtener el resultado que quiero?

¿Cómo me puedo divertir con este proceso?

¿De qué puedo estar agradecido en mi vida en esta situación?

Define otras preguntas que te permitan reflexionar respecto a esta situación de una manera diferente.

RETA TUS CREENCIAS

Nuestros pensamientos son como un dialogo constante que sucede en nuestras mentes. Ellos vienen y van tan rápido y tan frecuentemente que a veces no tenemos tiempo ni siquiera para analizarlas.

Sin embargo, ya que nuestros pensamientos definen como nos sentimos y como actuamos es importante que nosotros retemos cualquier tipo de pensamiento que pueda llegar a hacernos daño.

Escoge una de las creencias que definiste hace dos ejercicios. Ahora tomate un par de minutos para responder las siguientes preguntas. Explica tus respuestas en detalle

Creencia a retar

1. ¿Qué tipo de evidencias tienes a favor este pensamiento? ¿y en contra?

2. ¿Estas basando este pensamiento en hechos o en sentimientos?

3. ¿Es este pensamiento blanco o negro o es en verdad aún más complicado?

4. ¿Puede que estés malinterpretando la evidencia que posees? ¿Estás haciendo suposiciones?

Continúa en la siguiente pagina

RETANDO TU MENTALIDAD ACTUAL

A menudo estamos enfocados en hacernos preguntas retóricas que apoyan los pensamientos basura que aparecen en nuestra mente y refuerzan las creencias venimos cargando con nosotros.

Si aprendemos a hacernos mejores preguntas no solo llegaremos a mejores ideas sino que estimulamos nuestra creatividad y nuestro enfoque va hacia la creación y no la penumbra.

La idea es hacer preguntas que nos lleven a retar aquellas creencias que tenemos respecto a nosotros mismos

TAREA: Define una situación que quieras transformar en tu vida y responde creativamente las siguientes preguntas

Situación

¿Qué deseo sentir en esta situación?

¿Cómo puedo lograr eso?

¿Cuál es el primer paso para obtener el resultado que quiero?

¿Cómo me puedo divertir con este proceso?

¿De qué puedo estar agradecido en mi vida en esta situación?

Define otras preguntas que te permitan reflexionar respecto a esta situación de una manera diferente.

5. ¿Puede que existan otras personas que tengan un diferente punto de vista respecto a este pensamiento? ¿Quiénes son ellos?

6. ¿Tengo toda la evidencia necesaria para entender la situación o solo estoy usando mis pensamientos para ellos?

7. ¿Puede que este pensamiento sea una exageración de lo que es verdad?

8. ¿Es este pensamiento parte de mis hábitos o esta en verdad basado en hechos?

9. ¿Este pensamiento me fue dado por alguien más? ¿Es ésta persona de fiar?

10. ¿Es este pensamiento algo probable o es el peor escenario posible?

ANALIZANDO TUS HÁBITOS

Identifica de qué forma tus hábitos actuales están influenciando tu vida, de tal manera que sepas donde comenzar a generar cambios en tu rutina de vida.

TAREA: Toma un par de tus hábitos actuales y responde las siguientes preguntas.

Selecciona un hábito que desees cambiar

¿Cuándo, donde y como aparecen estos hábitos?

Descríbelo completamente

¿Como te sientes cuando surge este habito?

¿Como te sientes después de hacer este habito?

¿Que efectos está generando en tu vida?

¿De que otra manera podrías obtener el mismo gusto que sientes con este habito?

¿Como se ve ese habito? ¿Que necesitas para comenzar hoy con el?

CREANDO NUEVOS HÁBITOS

TAREA: Define el hábito que deseas involucrar, como lo deseas activar y que beneficio traerá si lo haces constantemente. Los beneficios tienen que ser bastante claros para que la mente entienda porque estamos haciendo lo que queremos hacer.

NUEVO HÁBITO

Correr diariamente en las mañanas

ESTIMULO EXTERNO / ACTIVADOR DEL HÁBITO

Zapatos y pantalón al lado de la cama

ACCIÓN RUTINA

Vestirse inmediatamente después de levantarse y salir de casa

RECOMPENSA

Mejora de mi estado físico, mas energía...

VISUALIZANDO TUS HABITOS

TAREA: Sigue los pasos indicados y crea un espacio de visualización que te permita generar una transformación en tu mente.

- *Piensa sobre un habito o vicio que quisieras eliminar de tu vida*
- *Observa tu mente como tu vives ese habito y los efectos negativos que genera en tu vida e incluso la vida de las personas alrededor tuyo. Mira como esto cada vez se hace peor y peor y todas las emociones que por ello comienzan a aparecer dentro de ti. Siente como estas emociones se hacen cada vez mas fuertes.*
- *Piensa ahora que estas cambiando este habito. Reconoce tal vez las emociones de ansiedad que este proceso te genera, mientras que piensas lo bien que te sentirás cuando hayas superado esta prueba.*
- *Visualiza aquella versión de ti sin ningún tipo de sentimiento de angustia, siendo saludable, habiendo eliminado el habito que te perturbaba y simplemente con la paz de haber logrado algo mejor para tu vida.*
- *Reconoce la emoción que aparece en ti. ¿Qué tal se siente? Aplica este ejercicio constantemente en tu vida.*
- *Crea un estado de urgencia en ti. Una emoción que te llama al comportamiento que ahora te hace sentir mejor, mas fuerte, mas sano, mas empoderado y permite que rodee todo tu cuerpo. Visualiza todo tipo de resultados que debido al nuevo comportamiento comienzan a aparecer en tu vida.*



CREA TU MOTIVACIÓN



Piensa en aquella actividad en tu vida que te motiva extremadamente. Sea un hobby, deporte o cualquier otro tipo de acción.

¿Qué emoción se genera en tu cuerpo al hacer esta actividad?

- Busca intensificar esta emoción en ti
- Crea una imagen de alguna actividad en la cual te quieras sentir mas motivado, mientras permites que la emoción anterior continúe creciendo
- Ejercita tu mente manteniendo tanto la emoción como la actividad que deseas hacer.
- Visualiza haciéndola con la emoción siempre presente.

Define aquellas partes del proceso donde puede decaer tu motivación y conéctala con la emoción que vienes trabajando

TOMANDO MEJORES DECISIONES



Piensa en una decisión que hayas tomado, la cual te haya hecho sentir bien.

Describe la situación plenamente con todos los detalles posibles y las emociones empoderadoras que puedes identificar.

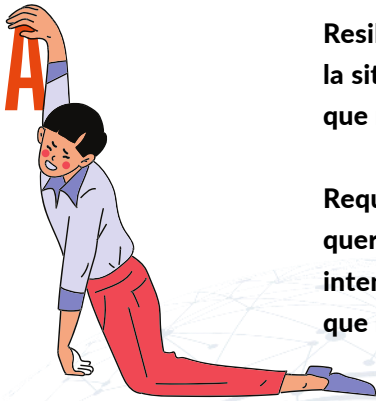
Ahora haz lo mismo con una decisión que no haya sido buena para ti.

Tu sabes que no fue buena para ti porque las emociones que la acompañan te lo hacen saber.

Revisa las opciones que tienes para tu futuro e identifica cuales se acercan mas a una mala decisión y cuales a una buena decisión.

Piensa a largo plazo y visualiza lo que sucederá en tu vida si tomas una u otra decisión. Piensa en 6 meses, un año, 5 años, 10 años. ¿Qué tipo de impacto tendrá en cada uno de estos periodos de tu vida?

FRACASA RÁPIDO



Resiliencia es la capacidad personal de poder continuar cuando la situación se pone difícil o las cosas no suceden de la manera que nosotros deseamos.

Requerimos entender que si las cosas no se dan como queremos, significa que necesitamos hacerlas de otra manera, intentar cosas nuevas y aprender de lo que nos ha ocurrido y que no es el fin del mundo.

Vuélve a levantarte

- Imagina que en tu futuro no logras obtener un resultado que desees
- Siente como tus emociones de tristeza y frustración rodean tu cuerpo y busca la manera de transformarlas en determinación
- Imagina como tu comienzas a aprender de lo sucedido y esto te emociona a volver a comenzar
- Continúa imaginando como tu actitud y tus acciones se comienzan a transformar.

De tolerancia a curiosidad

- Cuando tengas dificultades en entender a otras personas y se generen conflictos con ellas, activa tu curiosidad y pregúntate como puede que ellos hayan llegado a las ideas u opiniones que te presentan.

Cada situación se puede ver de diferentes maneras. Unas nos empoderan y nos impulsan y otras sencillamente nos lleva a vernos como victimas sin posibilidades de cambiar el momento.

*La clave es **determinación**. Que tan convencidos estamos de lo que queremos hacer y que tan dispuestos estamos a dar todo por ello.*

DESARROLLANDO TU CONFIANZA

Confianza es mas que un estado emocional en si. Este es un modificador de estados. Tu puedes tener la confianza de que ganarás o de que perderás, de que vas a lograr una buena conversación con alguien nuevo o que la entrevista no saldrá como tu quieres.

Tu voz interna te demuestra que tanta confianza tienes en este momento en una situación

Impulsando tu confianza

- Recuerda una situación en la que sentiste mucha confianza
- Identifica en que parte de tu cuerpo comienza esta emoción y expándela al resto de tu cuerpo.
- Intensifica la sensación e imagina que estas haciendo aquello que hace que se sienta cada vez mas intensa.
- Ahora conecta esta emoción con una situación en la cual quieras sentir cada vez mas confianza y juega con la situación repetidamente para que tu mente aprenda el patrón de comportamiento



Conversando con confianza

- En tu mente di aquello que quieres obtener con la mayor confianza posible. Usa una buena entonación, fuerza de voz y velocidad. Comunica ideas que te ayuden a generar más certeza en el hecho de que puedes obtener dicho resultado. “Esta chica va a querer salir conmigo” “Mi jefe me va a dar el aumento que merezco” usa afirmaciones concretas.
- Crea aquellas frases que empoderarán tu día a día pero recuerda que no sirve de nada repetir las a lo tonto si no estas poniendo tus emociones dentro de ellas...

CREANDO UN PLAN DE VIDA

Es momento de comenzar a crear un plan para el siguiente año. La persona en la que te vas a convertir y los comportamientos y acciones que tomarás para generar una mejor versión de ti mismo.

Identifica los comportamientos, hábitos y cambios de estilo de vida que requieres para ser una mejor versión.

Piensa en los retos que se pueden presentar a lo largo de este camino y que puedan intervenir con tus planes.

Identifica los comportamientos positivos que te ayuden a generar mas motivación y movimiento en tu vida. Ejercita estos pensamientos una y otra vez y conéctalos con cada acción que tomes

Define de forma general tu plan para los próximos 365 días.

¿Qué cambios deseo hacer en mi estilo de vida?

Cambios y estrategias (Repite este paso con todos los cambios que quieres hacer)

Cambio deseado

¿Qué necesita suceder para que este cambio suceda?

CREANDO UN PLAN DE VIDA

Interactuando con otras personas

Este va a ser un punto importante que también puedes planear de tal manera que no te tome como sorpresa y puedas actuar de la mejor manera posible cuando ocurra.

Nueva habilidad/comportamiento/Hobby

Posibles reacciones de otros

Tu respuesta a dichas reacciones

Nueva habilidad/comportamiento/Hobby

Posibles reacciones de otros

Tu respuesta a dichas reacciones

ALCANZA TUS METAS

Define una meta concreta para los próximos meses y tomate el tiempo para identificar todo lo que necesitas para hacerla realidad.

Recuerda que entre mas tiempo inviertes en la planeación de un proyecto más fácil será su realización.

Responde con frases simples que expresen específicamente lo que deseas alcanzar

Meta que deseo alcanzar en los próximos _____

¿Cuáles son los principales pasos que me llevarán a la meta? Max. 5 pasos

Toma la meta completa y comienza a moverte hacia atrás definiendo todos los pasos que tienes que dar para alcanzarla.

ALCANZA TUS METAS

Define una meta concreta para los próximos meses y tomate el tiempo para identificar todo lo que necesitas para hacerla realidad.

Recuerda que entre mas tiempo inviertes en la planeación de un proyecto más fácil será su realización.

Responde con frases simples que expresen específicamente lo que deseas alcanzar

Lista de recursos EXTERNOS

Lista de recursos INTERNOS

RECOMENDACIONES

- Cada día define un paso que puedes dar para acercarte a tu meta.
- Visualiza como haces cada parte del plan de una manera alegre y emocionante.
- Enfócate en el presente, en lo que puedes controlar y suelta aquello que no.

