

Domina Tu Destino

Libro de ejercicios

Gracias de nuevo por comprar mi libro. Quiero que tengas éxito y que le saques el máximo partido. Asegúrate de que utilizas esta guía de acción junto con el libro. Al final, tu compromiso es lo que determinará cuánto aprovechas este libro. Te recomiendo imprimir este libro de ejercicios para que sea más fácil consultarlo a medida que lees el libro. Además, escribir tus respuestas en papel es más efectivo que escribirlas en el ordenador.

¡Empecemos!

Parte I. Entender qué son las historias

1. Ves lo que crees

A. Por qué tu percepción del mundo es incorrecta

Escribe tres maneras en las que tu percepción actual del mundo podría ser incorrecta:

-

-

-

B. ¿Tu historia te ayuda o te perjudica?

Escribe entre 3-5 creencias que mantengas y que te estén perjudicando:

-

-

-

-

-

2. Cómo se han creado tus historias

Reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- ¿Por qué crees lo que crees?
- ¿Por qué las creencias de tus amigos difieren de las tuyas?

Repetición

Escribe al menos tres creencias negativas que se hayan implantado en tu mente a través de la repetición durante tu infancia:

-
-
-

Interpretación

Piensa en uno de los “fracasos” de tu vida. Escríbelo a continuación:

Ahora, escribe la interpretación concreta que le diste a este suceso. ¿Qué significado le diste a este “fracaso”?

A tu cerebro le encanta contar historias

¿Qué historias negativas te cuentas a ti mismo? Escribe al menos tres de ellas a continuación. Por ejemplo, “no seré feliz hasta que...”, “soy un fracaso porque...”, etc.

-
-
-
-
-

Factores clave que contribuyen a tu historia

La información a la que has estado expuesto está determinada en gran medida por tu personalidad y tu entorno.

1) Personalidad

¿De qué maneras ha contribuido tu personalidad a tu historia? Escribe tu respuesta a continuación:

2) Entorno

¿De qué maneras tu entorno ha dado forma a tu historia? Escribe tu respuesta a continuación:

3. Por qué tu historia es una ficción

Escribe a continuación tres ejemplos que muestren que tu historia es una versión distorsionada de la realidad. Por ejemplo, ¿alguna vez has exagerado las cosas? ¿Has malinterpretado los hechos? ¿Has permitido que los demás te impongan limitaciones artificiales sobre lo que puedes y lo que no puedes hacer?

-
-
-

Tu historia sigue evolucionando

¿De qué formas mantienes viva tu historia actual? Escribe tres pensamientos / emociones a los que te hayas estado aferrando:

-
-
-

¿Tu historia es realmente tuya?

Utilizando la siguiente tabla, escribe cómo quieren que sea tu historia los demás:

Personas	Historia que quieren para mí

Ahora, escribe cómo quieres *tú* que sea tu historia:

4. Los componentes de tu historia

Escribe tu relación con al menos uno de los siguientes conceptos:

- Tú mismo
- El dinero
- El tiempo
- El amor
- El éxito
- El trabajo

Mi relación con mismo:

Mi relación con el dinero:

Mi relación con el amor:

Mi relación con el éxito:

Mi relación con el trabajo:

5. Por qué estás apegado a tu historia actual

Descubre los beneficios ocultos de tu historia

¿Qué beneficios ocultos obtienes al perpetuar tu historia actual? Escríbelos a continuación (por ejemplo, comodidad, la aprobación de los demás, etc.):

6. Entender tu historia actual

A. Evaluar tu historia actual

Puntúa tu historia en una escala del 1 al 10 para los siguientes aspectos:

Nivel de entusiasmo

0 _____ 10

Nivel de satisfacción

0 _____ 10

Nivel de crecimiento personal

0 _____ 10

Nivel de autenticidad

0 _____ 10

B. Poner tu historia por escrito

Veamos la historia que te estás contando a ti mismo en cada área clave de tu vida (profesión, familia, dinero, salud, crecimiento personal, relaciones personales, espiritualidad).

Profesión

¿Cuál es tu relación con el concepto denominado “profesión”?

¿Qué emociones sientes más a menudo en este aspecto de tu vida?

¿Cómo resumirías tu historia sobre tu profesión en una frase?

¿Qué historia mejor podrías contarte para alcanzar una puntuación de 10 en esta área?

Familia

¿Cuál es tu relación con el concepto denominado “familia”?

¿Qué emociones sientes más a menudo en este aspecto de tu vida?

¿Cómo resumirías tu historia sobre tu familia en una frase?

¿Qué historia mejor podrías contarte para alcanzar una puntuación de 10 en esta área?

Dinero

¿Cuál es tu relación con el concepto denominado “dinero”?

¿Qué emociones sientes más a menudo en este aspecto de tu vida?

¿Cómo resumirías tu historia sobre el dinero en una frase?

¿Qué historia mejor podrías contarte para alcanzar una puntuación de 10 en esta área?

Salud

¿Cuál es tu relación con el concepto denominado “salud”?

¿Qué emociones sientes más a menudo en este aspecto de tu vida?

¿Cómo resumirías tu historia sobre tu salud en una frase?

¿Qué historia mejor podrías contarte para alcanzar una puntuación de 10 en esta área?

Crecimiento personal

¿Cuál es tu relación con el concepto denominado “crecimiento personal”?

¿Qué emociones sientes más a menudo en este aspecto de tu vida?

¿Cómo resumirías tu historia sobre tu crecimiento personal en una frase?

¿Qué historia mejor podrías contarte para alcanzar una puntuación de 10 en esta área?

Relaciones personales

¿Cuál es tu relación con el concepto denominado “relaciones personales”?

¿Qué emociones sientes más a menudo en este aspecto de tu vida?

¿Cómo resumirías tu historia sobre tus relaciones personales en una frase?

¿Qué historia mejor podrías contarte para alcanzar una puntuación de 10 en esta área?

Espiritualidad

¿Cuál es tu relación con el concepto denominado “espiritualidad”?

¿Qué emociones sientes más a menudo en este aspecto de tu vida?

¿Cómo resumirías tu historia sobre tu espiritualidad en una frase?

¿Qué historia mejor podrías contarte para alcanzar una puntuación de 10 en esta área?

C. Seis historias comunes que nos contamos a nosotros mismos

Identifica las historias que te cuentas a ti mismo actualmente:

Evalúate en una escala del 1 al 10 para cada una de las siguientes afirmaciones:

Me siento como una víctima

0 _____ 10

Dejo que el miedo me impida vivir la vida que quiero

0 _____ 10

Tengo que sacrificarme por los demás

0 _____ 10

Dejo que el orgullo me impida crecer y diseñar una historia mejor

0 _____ 10

A menudo siento que no soy lo suficientemente bueno

0 _____ 10

Tengo un sentimiento de escasez, como si nunca tuviera lo suficiente

0 _____ 10

D. Suposiciones clave que forman tu historia

Identifica entre cinco y diez de tus suposiciones más limitantes

Escribe entre cinco y diez suposiciones que te limiten. Para ello, fíjate en las emociones negativas que experimentas a menudo e identifica las suposiciones (pensamientos) subyacentes que desencadenan esas emociones. Intenta contestar la pregunta “¿Qué pensamiento(s) subyacente(s) me hacen sentir de esta manera?”.

Mis suposiciones más limitantes:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Identifica tu suposición más limitante

¿Qué ÚNICA suposición te está causando la mayor parte de tu sufrimiento emocional?
Escríbela:

Escribe todas las creencias positivas que se te ocurran que refuten esa creencia.

-
-
-
-

-
-
-

E. ¿De qué te está privando tu historia?

Escribe las emociones positivas que no estás experimentando con la suficiente frecuencia:

-
-
-
-
-

Escribe tu proceso de pensamiento

Escribe las diferentes narrativas que te impiden experimentar más felicidad, plenitud y, en definitiva, sentirte vivo. Por ejemplo, “no me merezco ser feliz porque...”, etc.

-
-
-
-
-

¿Qué nuevas narrativas podrías incorporar para experimentar más a menudo las emociones positivas que estás buscando?

-
-
-
-
-

Parte II. Cambiar tu historia

1. Los cinco componentes clave de una historia positiva

1. Creencias que te empoderen
2. Visión inspiradora
3. Valores sólidos
4. Reformulación efectiva
5. Autocompasión saludable

¿Tu historia te empodera?

Evalúate para cada uno de estos cinco componentes en una escala del 1 al 10.

1. Creencias que te empoderen

0 _____ 10

2. Visión inspiradora

0 _____ 10

3. Valores sólidos

0 _____ 10

4. Reformulación efectiva

0 _____ 10

5. Autocompasión saludable

0 _____ 10

2. Crear tu avatar

¿Qué tipo de avatar necesitas desarrollar para crear tu nueva y positiva historia?

A. Vivir según tus valores

Escribe a continuación tus 3 valores principales:

-
-
-

Puedes encontrar una lista de valores en el siguiente URL (en inglés):

<https://jamesclear.com/core-values>

B. Elegir tu misión

Escribe tu misión

Te invito a escribir en uno o dos párrafos la historia de tu mejor versión. Escribe cuáles son sus valores principales, qué emociones experimenta y qué ha logrado en el mundo. No te dejes nada en el tintero.

C. Tener un impacto positivo en el mundo

Contesta las siguientes preguntas:

¿Qué mensaje te gustaría dejar en el mundo después de tu muerte?

¿Cuál sería tu epitafio?

¿De qué manera te gustaría que mejorara el mundo gracias a ti?

D. Expresar tu verdadero ser

¿Qué te gustaría transmitir a los demás?

¿Cómo quieres que se sienta la gente contigo?

E. Cultivar las creencias adecuadas

Escribe las creencias que tendría tu avatar. No te censes.

¿Qué ÚNICA creencia marcaría más la diferencia si la adoptaras?

F. Desarrollar las aptitudes de tu avatar

Escribe las cualidades que quieres que desarrolle tu avatar.

Si solo pudiera desarrollar UNA aptitud, ¿cuál tendría un mayor impacto positivo en tu historia?

G. Aprender nuevas habilidades

Escribe unas pocas habilidades clave que debe cultivar tu avatar para que tu historia se desarrolle de la manera que quieres.

H. Reducir la distancia

Escribe las características y las habilidades que crees que necesitas desarrollar para reducir la distancia entre donde estás y donde te gustaría estar.

3. Cambiar tu historia

1) Cambiar tu pasado

A. Alegrarte por tus victorias

Escribe todos tus logros del pasado que se te ocurran, ya sean grandes o pequeños. Anota los exámenes que has superado, los concursos que has ganado, los puestos de trabajo que has conseguido, etc. Se te deberían ocurrir fácilmente al menos 20 logros, pero puedes escribir hasta 100 o incluso más.

-
-
-
-
-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

B. Recordar tus momentos más felices

Escribe entre tres y cinco recuerdos felices. A continuación, dedica un par de minutos a revivir cada uno de ellos de la manera más vívida posible. Intenta sentirte lo mejor que puedas mientras lo haces.

-
-
-
-
-

C. Centrarte en lo que has hecho bien

Al final del día, pregúntate “¿Qué tres cosas han salido bien hoy?”. Practica este ejercicio durante los próximos siete días.

D. Reconocer tus intenciones positivas

Piensa en dos o tres de tus mayores errores. Selecciona aquellos por los que más te culpas. A continuación, pregúntate:

- ¿Cuáles eran mis intenciones en aquel momento?
- ¿Qué lección o lecciones puedo aprender de ese suceso / fracaso?
- ¿Qué significado positivo puedo darle para que encaje en la nueva historia que quiero contarme a mí mismo?
-

E. Recordar los momentos en los que has mostrado valor

Escribe entre 3 y 5 situaciones en las que mostraste valor en el pasado:

-
-
-
-
-

Revive estos momentos tan vívidamente como puedas y siéntete orgulloso de ti mismo.

F. Sentirte orgulloso de ti mismo por toda la gente a la que has ayudado

Escribe el nombre de todas las personas a las que has ayudado y cómo las has ayudado exactamente.

G. Expresar gratitud a las personas que te apoyan y te quieren

Cierra tus ojos y dedica entre 3 y 5 minutos a pensar en las diferentes personas que te han ayudado. Para cada persona que te venga a la mente, intenta recordar una cosa concreta que haya hecho por ti.

Redefinir tu pasado

Piensa en tres grandes problemas o hechos negativos a los que te hayas enfrentado en el pasado. Escribe el significado que les diste en aquel momento. A continuación, anota qué significado positivo podrías darles en su lugar. Pregúntate:

- ¿Qué pueden tener de bueno esos hechos?
- ¿Qué lección aprendiste o podrías aprender de ellos? ¿Por qué eran necesarios para ti?

Tus tres problemas:

-
-
-

¿Qué pueden tener de bueno esos hechos?:

¿Qué lección aprendiste o podrías aprender de ellos?

2. Actuar en el presente

A. Los beneficios de pasar a la acción

¿Qué acción cambiaría más tu historia si la realizaras—ya fuera una vez o con regularidad?

Dedica más tiempo a lo que te gusta

Escribe las actividades clave que necesitas realizar para garantizar que vas a tener un buen día.

B. Pulsar el botón de reinicio

Durante los próximos siete días haz esto cada mañana:

- Sonríe nada más despertarte
- Sal de la cama inmediatamente (a la vez que sigues sonriendo)
- Alégrate por tu día (da gracias por el nuevo día, toma consciencia de que debes aprovecharlo al máximo y practica a sentirte como si fuera tu día preferido del año).

3. Visualizar un futuro diferente

¿Dónde estarás dentro de cinco años?

Basándote en tu historia actual, ¿dónde crees que estarás dentro de cinco años?

¿Y dónde te gustaría estar dentro de cinco años?

¿Qué cosas necesitas cambiar para estar donde te gustaría estar dentro de cinco años?

Visualizar tu futuro

Dedica unos minutos a visualizar el futuro más atractivo que se te ocurra. A continuación, escribe cómo sería tu situación ideal en cada una de las áreas principales de tu vida.

Profesión:

Dinero:

Salud:

Crecimiento personal:

Relaciones personales:

Espiritualidad:

4. Cambiar tu entorno

¿Tu entorno te beneficia o te perjudica?

Si sigues manteniendo tu círculo actual de familiares y conocidos, ¿alcanzarás tu visión global?

Si no es así, ¿qué cosas necesitas cambiar?

1) Reducir el impacto que tienen las personas negativas en tu vida

Para mitigar la influencia de las personas negativas, prueba lo siguiente:

A. Mantén una conversación seria con ellas y:

- a) Explícales lo que estás intentando conseguir,
- b) Pídeles su apoyo y

c) Explícales exactamente cómo pueden ayudarte o apoyarte.

B. Reduce el tiempo que pasas con estas personas negativas.

2) Rodéate de personas que te ayuden a convertirte en tu mejor versión

Intenta rodearte de personas que te ayuden a crecer:

A. Uniéndote a grupos de personas afines

¿A qué grupo(s) podrías unirte?

B. Invirtiendo en cursos y uniéndote a comunidades

¿En qué cursos o programas podrías invertir?

C. Creando tu propio evento

¿Qué tipo de personas te gustaría atraer a tu vida y qué evento podrías organizar para lograrlo?

D. Buscando un mentor

¿Quién podría ser tu mentor y cómo podrías conseguir que lo fuera?

F. Haciendo contactos

¿Con qué potenciales contactos podrías entablar amistad? ¿Con quién te gustaría trabajar a largo plazo?

G. Contratando a un *coach*

¿Puedes contratar a un *coach*? Si es así, ¿qué tipo de *coach* sería el más adecuado para ti?

3) Desarrollar un entorno mental sólido

¿Cómo vas a mejorar tu entorno mental? ¿Qué tipo de información vas a empezar / dejar de consumir?

4) Optimizar tu entorno físico

¿Qué debes cambiar en tu entorno para que tu nueva historia se desarrolle como te gustaría?

5. Explorar diferentes realidades

1) Realidad subjetiva vs. Realidad objetiva

- **Realidad subjetiva:** durante los próximos siete días, observa tu vida a través de la lente de la realidad subjetiva.
- **Realidad objetiva:** selecciona una situación que te cause sufrimiento y fíjate solo en los hechos como si fueras un observador externo.
- **Realidad en tercera persona:** selecciona a la persona más positiva de tu entorno y escribe qué diría respecto a tus problemas y preocupaciones (rellena la siguiente tabla).

Persona más positiva de mi entorno	Qué diría de mis preocupaciones

2) Conspiración del universo

Imagina que el mundo está conspirando para ayudarte a crecer y a dar lo mejor de ti. ¿Cuáles son las tres señales principales que te está enviando el universo ahora mismo? Escríbelas aquí:

-
-
-

Por un momento, imagina que supieras *sin ninguna duda* que el universo quiere que tengas éxito. ¿Qué tres cosas harías de otra manera? Escríbelas también:

-
-
-

3) Amor vs. Miedo

Anota cuándo estás actuando por miedo. A continuación, escribe cómo podrías cambiar estos comportamientos por otros basados en el amor.

Cuándo actúo por miedo	Cómo podría actuar por amor en su lugar

4) Interesante vs. Aburrido

Contesta las siguientes preguntas:

¿Qué paso podría dar para hacer más interesante / emocionante la historia de mi vida?

Si fuera totalmente sincero conmigo mismo, ¿qué haría para que mi historia fuera más interesante?

¿Qué quiere el universo que haga a continuación? ¿Me siento empujado en cierta dirección?

5) Destino vs. Significado

Si supieras a ciencia cierta que tienes un destino concreto, ¿cuál sería?

Escribe aquí tu respuesta:

Si tuvieras que darle un sentido a tu vida basándote en tu personalidad, habilidades y/o experiencias personales, ¿cuál sería?

Escribe aquí tu respuesta:

6. Siete creencias poderosas que puedes adoptar para cambiar tu historia

Creencia #1—Si consigo algo una vez, puedo conseguirlo un millón de veces

Creencia #2—Si otros pueden, yo puedo

Creencia #3—Puedo mejorar

Creencia #4—Otros se rendirán, así que yo tendré éxito

Creencia #5—El éxito es inevitable

Creencia #6—Los demás quieren que tenga éxito

Creencia #7—Soy el creador de mi propia vida

Parte III. Integrar tu historia

1. Condicionar tu mente

Anota unas pocas cosas—hábitos, tareas, pensamientos—que te permitirían cambiar tu historia por una mejor si las repitieras cada día.

-
-
-
-
-

2. Adoptar nuevas creencias positivas

Escribe aquello que te frena

Utilizando tu guía de acción, escribe todo aquello que crees que te está impidiendo progresar en cada área de tu vida.

Profesión:

Familia:

Dinero:

Salud:

Crecimiento personal:

Relaciones personales:

Espiritualidad:

A. Cuestionar tus creencias

Selecciona tres creencias y pregúntate si siempre son ciertas y si lo son en todo momento y bajo cualquier circunstancia. Piensa en ejemplos de tu propia vida que refuten esas creencias.

Creencia #1

Ejemplos que la refutan:

-
-
-
-

Creencia #2

Ejemplos que la refutan:

-
-
-
-

Creencia #3

Ejemplos que la refutan:

-
-
-
-

B. Buscar casos prácticos

Escribe dos o tres ejemplos prácticos que cuestionen tus creencias. También puedes utilizar una libreta o documento de ordenador donde registres todos los casos prácticos y otras historias inspiradoras que veas.

C. Crear afirmaciones que apoyen tus nuevas creencias

Escribe en la siguiente tabla las afirmaciones que usarás a diario para sustituir tus creencias negativas por otras positivas.

[illegible]

3. Implementar hábitos sólidos

A. 7 hábitos diarios efectivos

1. Establecer objetivos diarios.
2. Leer tus objetivos cada día.
3. Meditar.
4. Practicar la gratitud.
5. Consumir libros y vídeos motivacionales.
6. Practicar la introspección.
7. Hacer ejercicio diariamente.

B. Cómo implementar hábitos duraderos

Cinco pasos sencillos para implementar nuevos hábitos

1. **Define tus hábitos con claridad.** Asegúrate de que sean cuantificables para que puedas saber si los estás cumpliendo o no.
2. **Empieza por cosas pequeñas.** Intenta que tus hábitos sean sencillos para que puedas cumplirlos a largo plazo y generar inercia.
3. **Establece desencadenantes.** Marca acciones o sucesos concretos tras los cuales realizarás tu hábito.
4. **Agrupar tus hábitos.** Crea una cadena de hábitos, por ejemplo, implementando un ritual matutino.
5. **Sigue un reto de 30 días.** Adhiérete a tus hábitos durante 30 días seguidos. Esto te ayudará a incorporarlos.

Tu turno

Escribe tres (pequeños) hábitos que te gustaría implementar:

-
-
-

Agrúpalos y cúmplelos durante los próximos 30 días.

4. Utilizar el discurso interno para cambiar tu historia

Adoptar nuevas creencias positivas

Escribe las maneras negativas en las que te hablas a ti mismo. A continuación, sustitúyelas por afirmaciones más positivas.

5. Utilizar el poder de la visualización

Practica a visualizar la persona que quieres ser todos los días, cuando te levantes y/o antes de dormir. Para empezar, puedes centrarte en una emoción o un pensamiento en concreto que quieres adoptar.

Recuerda seguir estos pasos:

1. **Relájate.** Si entras en un estado profundo de relajación, ganarás acceso a tu subconsciente.
2. **Visualiza lo que quieres.** Imagina tu futuro ideal tan vívidamente como puedas.
3. **Siéntete como si ya estuvieras allí.** Involucra tus emociones. Ilusionate con tu visión. Siéntete como si ya fueras la persona que quieres ser y tuvieras las cosas que deseas.
4. **Sigue centrándote en lo que quieres.** La repetición es la clave. Sigue visualizando cada día tan a menudo como puedas.

6. Cultivar la autocompasión como parte de tu historia

A. Recuerda cómo te sentías y qué pensabas antes de empezar a experimentar sentimientos negativos.

B. Recuerda momentos del pasado en los que te has sentido mal. Toma consciencia de que esos momentos ya han pasado.

C. Fíjate en la visión global. ¿Importará tu problema dentro de un año?

D. Busca una perspectiva externa. Habla con amigos que te ayuden a ver la parte positiva de las cosas.

E. Comprende que no estás solo en esta situación. Date cuenta de que otras personas también atraviesan dificultades similares. No estás solo.

F. Date un respiro. Evita culparte cuando te sientas deprimido.

G. Háblate con compasión. Utiliza el discurso interno para sentirte mejor.

H. Evita compararte con los demás. Recuerda que los demás pueden no ser tan felices como lo parecen. Y, de todas formas, su felicidad no tiene nada que ver contigo.

I. Acepta las dificultades. Los fracasos son parte de tu historia. Por ello, acepta tus retos, trátate con amabilidad y sigue dando un paso tras otro hacia delante.