

Domina Tu Pensamiento

Guía de Acción

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. Qué es la concentración y por qué es tan importante

1. El coste del pensamiento incorrecto

A. El pensamiento inadecuado genera sufrimiento innecesario en tu vida

Escribe dos o tres ejemplos de suposiciones incorrectas que puedes estar realizando en este momento o que hayas hecho en el pasado.

B. El pensamiento inadecuado te lleva a malgastar el tiempo

Fíjate en todo lo que has hecho esta semana. ¿Todas estas tareas eran absolutamente esenciales? ¿Alguna de ellas era innecesaria?

Escribe tus respuestas a continuación:

C. El pensamiento inadecuado te lleva a sentirte mal contigo mismo

Escribe tres situaciones en las que tenías expectativas poco realistas y te sentiste desanimado o frustrado cuando no lograste tus objetivos.

Situación n.º 1:

Situación n.º 2:

Situación n.º 3:

A continuación, contesta las siguientes preguntas:

¿Sobre qué objetivo actual puede que tengas expectativas poco realistas?

¿Cómo podrías ajustar tus expectativas para que fueran más realistas?

D. El pensamiento inadecuado te lleva a sentirte sobrepasado

Rellena la siguiente tabla:

- En la primera columna, anota toda la información que has consumido en los últimos siete días (por ejemplo, libros, artículos o correos electrónicos que has leído, sitios web que has visitado, vídeos que has visto, etc.).
- En la segunda columna, escribe “U” para indicar la información útil o “R” si se trata de ruido.
- En la tercera columna, escribe las acciones concretas que tomarás respecto a la información que has identificado como ruido.

Información consumida en los últimos 7 días	Información útil (U) o ruido (R)	Acciones que tomaré

2. Por qué tu pensamiento actual es incorrecto

A. Las suposiciones incorrectas distorsionan tu pensamiento

Escribe tres suposiciones negativas que puedas estar haciendo actualmente en tu vida.

Suposición n.º 1:

Suposición n.º 2:

Suposición n.º 3:

Escribe una suposición limitante que puedas haber adquirido de cada una de estas fuentes:

Tus padres/familia:

Tus profesores:

Los medios de comunicación:

Tus amigos y compañeros de trabajo:

Tus propias experiencias:

Tu interpretación:

B. Cinco sesgos comunes que distorsionan tu pensamiento

Escribe qué papel juega cada sesgo en tu vida. Intenta dar al menos un ejemplo concreto para cada uno de estos sesgos:

El sesgo egoísta:

La falacia de las inversiones perdidas:

La falacia de la planificación:

El sesgo de la supervivencia:

El efecto Dunning-Kruger:

C. Cómo afecta tu ego a tu pensamiento

Escribe un ejemplo concreto de tu vida personal para cada una de las siguientes actividades:

Vivir en un estado de negación:

Qué podría hacer al respecto:

Rechazar pedir ayuda:

Qué podría hacer al respecto:

Evitar los fracasos:

Qué podría hacer al respecto:

Culpar a los demás o a las circunstancias externas:

Qué podría hacer al respecto:

D. Cómo tus emociones distorsionan tu pensamiento

Completa el siguiente ejercicio:

- Recuerda un momento en el que todo te parecía desalentador y oscuro, en el que no creías que podrías ser feliz de nuevo. Sé consciente de que tus emociones negativas acabaron desapareciendo con el tiempo.
- Piensa en tres desafíos actuales en tu vida uno por uno. ¿Cómo te hace sentir cada uno de ellos? Ahora, visualiza tres cosas por las que te sientes agradecido o entusiasmado. ¿Te sientes mejor?
- Piensa en una mala decisión que hayas tomado como consecuencia de emociones negativas (enfado, desesperanza, frustración, etc.) o positivas (alegría, euforia, entusiasmo, etc.).
- Durante un minuto completo, dedícate unas palabras de ánimo. Recuerdate que lo estás haciendo bien, que tienes buenas intenciones y que estás orgulloso de lo que has logrado. ¿Cómo te hace sentir esto?

Tres patrones de pensamiento negativos comunes que debes evitar

Patrón de pensamiento n.º 1—Generalización

Cuando te des cuenta de que estás generalizando, reformula la frase para que refleje de forma más precisa la realidad. Aquí te muestro algunos ejemplos:

Siempre llego tarde

—> Puede que llegue tarde más veces de las que me gustaría, pero también soy puntual en otras muchas ocasiones.

Siempre soy el único del que se ríen

—> Puede que la gente se ría de mí alguna vez, pero no soy el único y no ocurre todo el tiempo.

Nunca hago las cosas bien

—> De vez en cuando me equivoco, pero también hago las cosas bien muchas veces.

Patrón de pensamiento n.º 2—Pensamiento de todo o nada

Revisa cada área de tu vida y fíjate en cómo podrías estar sucumbiendo en el pensamiento de todo o nada en cada una de ellas. Intenta pensar en ejemplos concretos:

Profesión:

Situación económica:

Salud:

Crecimiento personal:

Relaciones personales:

Espiritualidad:

Patrón de pensamiento n.º 3—Dramatización

Piensa en una ocasión en la que te preocupaste por algo que nunca llegó a ocurrir. Anótalo a continuación:

Una cosa por la que me preocupé, pero nunca sucedió:

Parte II. Alinearte con la realidad

1. Aceptar la realidad tal y como es

Debería vs. Podría

Completa los siguientes ejercicios:

Escribe al menos tres afirmaciones con “debería” que utilices a menudo.

Afirmación con “debería” n.º 1:

Afirmación con “debería” n.º 2:

Afirmación con “debería” n.º 3:

Sustituye el “debería” por “podría” en cada una de las afirmaciones:

Afirmación con “podría” n.º 1:

Afirmación con “podría” n.º 2:

Afirmación con “podría” n.º 3:

Fíjate en cómo te hace sentir esto y en cómo cambia tu proceso de pensamiento.

Para ayudarte a identificar tus suposiciones, revisa estas preguntas:

- ¿Cuáles son tus suposiciones sobre las mejores maneras de lograr este objetivo?
- ¿Qué estrategias asumes que funcionarán y por qué?
- ¿Piensas que será fácil o difícil de conseguir? ¿Por qué?
- ¿Cuánto crees que te costará alcanzar este objetivo y por qué?

B. Evaluar tus suposiciones

Repasa la lista de suposiciones que has escrito en tu guía de acción.

Junto a cada una de ellas, escribe lo correcta que crees que es en una escala del 1 al 10 (siendo 1 completamente incorrecta y 10, cien por ciento correcta).

3. Perfeccionar tu modelo de realidad

A. Revisar tus suposiciones

¿Qué sabes a ciencia cierta acerca de tu objetivo? Anota las suposiciones que crees que son correctas respecto a tu objetivo.

¿Cómo puedes estar tan seguro de ello? Escribe las razones por las que crees que estás en lo cierto.

B. Agudizar tu pensamiento planteándote preguntas

Dedica un tiempo a contestar las siguientes preguntas para agudizar tu pensamiento:

1) ¿Creo que lograré mi objetivo?

2) ¿He alcanzado objetivos similares anteriormente?

3) ¿Qué me hace pensar que lograré este objetivo? ¿Qué evidencias concretas o resultados tangibles respaldan este pensamiento?

4) ¿La gente de mi entorno cree que lograré mi objetivo?

5) ¿Dispongo de la energía y/o el tiempo necesarios para lograr este objetivo en este plazo de tiempo?

6) ¿Cuántas personas han logrado este objetivo anteriormente? ¿Cuántas están intentando conseguirlo ahora?

7) ¿Quién ha logrado este objetivo antes?

8) ¿Por qué es importante este objetivo para mí?

9) Si sigo haciendo lo que estoy haciendo día a día, ¿lograré mis objetivos?
Si no es así, ¿qué debo cambiar exactamente?

10) ¿Cuáles son las mejores estrategias/aproximaciones a seguir?

11) ¿Qué me recomienda hacer mi intuición?

C. Entrevistar a personas con experiencia

Completa al menos uno de los siguientes ejercicios (y preferiblemente, ambos):

- Pregunta las cuestiones anteriores a una persona o varias personas relevantes y escribe las respuestas en tu guía de acción.
- Mira entrevistas y/o lee biografías e intenta responder las preguntas anteriores basándote en la información que has reunido.

1) ¿Cómo funciona?

2) ¿Cuáles son tus suposiciones más importantes? ¿Y cómo sabes que son correctas o efectivas?

3) ¿Qué cosas puede que desconozca y necesito saber?

4) ¿Qué harías si estuvieras en mi lugar?

5) ¿Cómo has llegado hasta donde estás ahora?

6) Si tuvieras que empezar de nuevo desde el principio, ¿qué cambiarías para generar éxito con más rapidez?

7) Si tuvieras que elegir una sola actividad en la que centrarte, ¿cuál te ofrecería los mejores resultados?

D. Realizar tu propia investigación

1) Cómo encontrar información de alta calidad

¿Cuál es la información de mayor calidad disponible y dónde puedes encontrarla? Escribe tu respuesta:

2) Cómo encontrar la información apropiada para ti

a. Asegúrate de que tienes un objetivo claramente definido

Contesta las siguientes preguntas:

¿Cuál es mi objetivo exactamente? ¿Qué espero crear mediante esta información?

Si pudiera obtener la información ideal que me garantizara lograr mi objetivo, ¿cómo sería esta información? ¿Cómo estaría estructurada?

b. Comprende cómo se aplica la información a tu caso en concreto

¿La estrategia, programa o consejo se aplica en mi caso concreto?

¿Deseo poner en práctica esta información? Si no es así, ¿por qué no? ¿Qué cambios necesito hacer?

c. Cerciórate de que la información está actualizada

Para asegurarte de que la información está actualizada, puedes plantearte algunas de las siguientes preguntas utilizando tu guía de acción:

¿Esta información sigue siendo relevante hoy?

¿Cómo puedo asegurarme de que realmente sigue siendo importante?

Si desconozco la respuesta a estas preguntas, ¿conozco a alguien que pudiera responderlas?

E. Tener curiosidad

Mantén tu curiosidad realizando las siguientes actividades:

- Mantente actualizado revisando nuevas publicaciones de forma regular.
- Identifica a los expertos en tu área y sigue sus acciones.
- Cuestiona tus suposiciones periódicamente y revisa tu estrategia cuando sea necesario.
- Piensa en cómo puedes aplicar ideas o estrategias de áreas que no están relacionadas con tu objetivo.
- Fíjate en las tendencias y practica a predecir que podría pasar en los próximos años.

F. Escuchar tus emociones

Contesta las siguientes preguntas:

¿Qué tan motivado te sientes por tu objetivo?

¿Qué podrías hacer para mejorar tu motivación? ¿Podrías replantear tu objetivo, encontrar otras razones que te motiven más o cambiarlo por completo?

4. Evitar errores de concepto y falsas ilusiones

En una escala del 1 al 10 (siendo 1 irrelevante y 10, muy importante), evalúa cómo se aplica cada uno de estos cuatro errores a tu situación concreta.

Error n.º 1—Me merezco tener éxito

1	10
---	----

Error n.º 2—Estoy haciendo un buen trabajo, por lo que debería tener éxito

1	10
---	----

Error n.º 3—Estoy tan solo a un paso de...

1	10
---	----

Error n.º 4—Ya soy lo suficientemente bueno y no necesito mejorar

1	10
---	----

5. Cómo diseñar un proceso efectivo

Escribe todas las cosas que podrías hacer para lograr tu objetivo. No te censes ni te pongas límites. Simplemente incluye todo lo que se te ocurra. Intenta escribir al menos entre diez y veinte acciones.

Cosas que podrías hacer para lograr tu objetivo:

-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

A. Reducir tus opciones

Completa los siguientes ejercicios:

- Revisa las ideas que apuntaste en el ejercicio anterior.
- Piensa en al menos tres posibles estrategias combinando algunas de tus ideas de una manera coherente.
- Para cada estrategia, dedica un momento a pensar en todas las cosas que te sugiere que no deberías hacer.

Estrategia n.º 1:

Estrategia n.º 2:

Estrategia n.º 3:

B. Implementar un proceso efectivo

Completa el siguiente ejercicio:

Repasa las estrategias que ya habías identificado previamente y selecciona aquella que crees que es mejor.

Escribe el proceso que piensas que debes implementar para que esta estrategia funcione (es decir, qué debes hacer cada día o regularmente para maximizar tus probabilidades de éxito).

C. Cultivar el pensamiento a largo plazo

Completa la siguiente oración con todas aquellas posibles respuestas que se te ocurran:

Si se me diera mejor pensar en el largo plazo, haría...:

-
-
-
-
-
-
-

5) Cómo pasar del pensamiento a corto plazo al pensamiento a largo plazo

a. Crear una visión a largo plazo

Piensa en uno de tus objetivos principales. A continuación, responde las siguientes preguntas:

¿Cuál es tu visión última tras tu objetivo?

¿Cómo puedes concretar este objetivo aún más?

¿Por qué este objetivo es tan importante para ti?

¿Qué beneficios económicos, físicos, mentales y/o emocionales obtendrás cuando lo alcances?

b. Pensar en tus objetivos a largo plazo con frecuencia

- Escribe tu visión en una pizarra y colócala en algún sitio en la que la veas con frecuencia,
- Escribe tu objetivo a largo plazo en un papel y sitúalo en tu escritorio o en otro lugar en el que lo veas a diario y/o
- Lee tu objetivo a largo plazo cada día/semana.

c. Dedicar tiempo a centrarte en la visión global

Reserva un tiempo cada semana para centrarte en tu visión global. Para ayudarte, puedes revisar esta lista de preguntas:

- ¿De qué cosas estoy satisfecho?
- ¿Qué me gustaría o necesito mejorar?
- ¿Qué puedo cambiar para acelerar mi progreso?
- Si empezara de nuevo esta semana, ¿qué haría de forma diferente?
- Si sigo haciendo lo que he hecho esta semana, ¿conseguiré mi objetivo a largo plazo? Si no es así, ¿qué cambios debo hacer?
- ¿Mi estrategia actual es la mejor posible? Si no es así, ¿cómo puedo perfeccionarla para que sea aún mejor?
- ¿Qué tareas me generan la mayoría de mis resultados? ¿Puedo centrarme más en estas cosas?
- ¿Qué acciones han demostrado no ser efectivas hasta el momento? ¿Puedo eliminar algunas de ellas?
- Si solo tuviera que trabajar en una cosa durante esta semana, este mes o este año, ¿cuál me haría progresar más en términos generales?

d. Aprender a disfrutar del proceso

Completa la siguiente oración.

Para mí, centrarme más en el proceso significaría_____

e. Librarte del miedo a perderte algo

Completa los siguientes ejercicios:

Escribe el área o áreas de tu vida en la(s) que experimentas miedo a perderte algo.

-
-
-
-

Selecciona un área u objetivo en particular y anota todas las oportunidades que realmente existen. ¿Cuáles son tus opciones? ¿Qué podrías hacer sobre ello?

Tu área/objetivo:

Opciones/cosas que podrías hacer:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Dedica un tiempo a apreciar todas las oportunidades que están disponibles para ti.

f. Recordarte ser paciente

Recuérdate regularmente que tienes tiempo. Para ello, puedes:

Crear tus propios mantras tales como “la vida es un maratón, no un sprint” o simplemente “tengo tiempo” o “sé paciente”. A continuación, piensa en ellos con frecuencia, escríbelos y/o colócalos en tu escritorio o en tu pared.

Ver algunos de los vídeos de Gary Vee sobre la importancia de ser paciente:
Busca en YouTube:

- Gary Vee “[Overnight Success](#)” (Éxito de la noche a la mañana)
- Gary Vee “[People have forgotten the art of patience](#)” (La gente ha olvidado el arte de la paciencia)

Visualiza todo lo que ya has realizado en los últimos meses/años y recuerda cuánto tiempo tienes disponible.

Método en 7 pasos para abordar cualquier nueva tarea

Para asegurarte de que eres lo más productivo posible, te animo a seguir el proceso en 7 pasos descrito a continuación antes de empezar cualquier tarea relevante.

Paso 1. Dar prioridad a tu tarea

Antes de empezar a trabajar en una tarea, pregúntate lo siguiente:

- Si solo pudiera hacer una cosa hoy, ¿qué tarea tendría más impacto?
- ¿Esta tarea me acerca a mi objetivo principal?
- ¿Realmente necesito hacer esta tarea ahora mismo o debería hacerla más adelante?

Debes procurar entrenarte para pensar en términos de prioridades y teniendo en mente tu visión global.

Paso 2. Evaluar la validez de tu tarea

Para asegurarte de que es realmente necesario que realices una tarea, plántate las siguientes preguntas:

- ¿Realmente necesito hacer esta tarea?
- ¿Es el mejor momento para llevarla a cabo? ¿Qué pasaría si la retrasara una semana? ¿O un mes? ¿O para siempre?
- ¿Trabajo en esta tarea porque es necesaria o porque me hace sentir bien? En pocas palabras, ¿estoy dedicándome a esta tarea para escapar de lo que realmente debería estar haciendo?

No existe nada menos productivo que hacer algo que no necesitas. Contestar estas preguntas puede ayudarte a no cometer este error.

Paso 3. Tener claro qué hay que hacer

Antes de empezar a trabajar en una tarea, debes saber exactamente qué es lo que buscas con ella. Por ello, antes de empezar, pregúntate lo siguiente:

- ¿Qué es lo que necesito completar?
- ¿Qué estoy intentando lograr con esta tarea?
- ¿Cómo es el producto final?

Procura ser específico. Si sabes cómo debe ser el resultado, serás capaz de optimizar tu forma de abordar la tarea y de enfrentarte a ella con eficacia.

Paso 4. Determinar si eres la persona que debería estar haciendo esta tarea

Tienes fortalezas, pero también debilidades. Siempre que sea posible, intenta delegar cualquier tarea que otra persona pueda realizar mejor, más rápido o de forma más barata que tú.

Pregúntate lo siguiente:

- ¿Realmente vale la pena que dedique mi tiempo a esta tarea?
- ¿Otra persona podría hacer esto mejor que yo? Si es así, ¿puedo pedirle ayuda?
- ¿Qué pasaría si simplemente no completo esta tarea o si la pospongo?
- ¿Me gusta trabajar en esta tarea? ¿Me motiva?

Poco a poco, irás adoptando el hábito de delegar todo aquello que no es tu especialidad y de centrarte solo en las tareas de alto valor en las que destacas.

Paso 5. Descubrir la manera más efectiva de abordar esa tarea

El simple hecho de dedicar unos minutos a pensar en la mejor manera de abordar la tarea puede ahorrarte mucho tiempo. Plántate las siguientes cuestiones:

- ¿Qué herramienta(s) puedo usar, a qué personas puedo preguntar o en qué método puedo confiar para completar esa tarea de la manera más eficaz y efectiva posible?
- ¿Qué habilidad(es) podría aprender o mejorar para ayudarme a completar esta tarea con rapidez en el futuro?

Paso 6. Agrupar tareas similares

Algunas tareas pueden combinarse con otras que requieren el mismo tipo de esfuerzo o de preparación. Por ejemplo, muchos youtubers dedican un día completo a la semana para grabar sus vídeos de YouTube, en vez de crear un vídeo cada día.

Pregúntate:

¿Puedo agrupar esta tarea con otras similares para mejorar mi productividad?

Paso 7. Automatizar/Sistematizar tu tarea

Por último, debes buscar la manera de automatizar o de sistematizar tu tarea, especialmente si esta es repetitiva. Pregúntate:

- ¿Puedo crear plantillas que pueda reutilizar cada vez que trabaje en esta tarea o en otras similares? Por ejemplo, podrías diseñar plantillas para determinados correos electrónicos, presentaciones o documentos que necesites de forma repetida.
- ¿Puedo crear una lista de verificación? Estas listas te indican los pasos concretos que debes seguir, reduciendo la probabilidad de que te distraigas.

Siguiendo estos siete pasos puedes mejorar tu productividad de forma significativa. Aunque te lleve tiempo internalizar este proceso, una vez que lo hagas, se convertirá en algo automático para ti.

Parte III. Empoderar tu modelo de realidad

1. Diseñar un entorno positivo

A. Cambiar tu grupo de amigos

Contesta las siguientes preguntas:

¿Con quién me gustaría pasar más tiempo?

¿Con quién me gustaría pasar menos tiempo?

¿Qué personas ya han logrado los objetivos que yo intento conseguir?

¿Dónde puedo encontrar a estas personas positivas y que me pueden apoyar?

1) Cómo protegerte de las personas negativas

Haz una lista de todas las personas que tienen un impacto negativo en tu vida:

-
-
-
-
-

Contesta la siguiente pregunta: ¿Qué tan probable es que logres tu objetivo si sigues saliendo con las mismas personas?

2) Rodéate de personas que te apoyen

a. Únete a grupos de gente con una mentalidad afín

¿A qué grupo(s) podrías unirte? ¿Con quién podrías contactar?

b. Organiza tu propio evento

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

c. Busca un mentor / d. Contrata un coach

Si es necesario, empieza a buscar posibles mentores o un coach.

¿Qué podrías hacer para pasar más tiempo con las personas que apoyan tu objetivo?

B. Cambiar tu entorno físico

¿Qué podrías hacer para crear un entorno más positivo que te motivara a trabajar en tu objetivo?

¿Qué podrías hacer para optimizar tu entorno actual y hacer que fuera más fácil trabajar en tu objetivo?

C. Optimizar tu entorno digital

Optimiza tu entorno digital:

- Desactivando las notificaciones del teléfono móvil.
- Revisando tus correos el menor número de veces posible (si puedes, limita tu acceso al correo a una o dos veces al día).
- Apagando la conexión a Internet o evitando las redes sociales u otras páginas web que puedan distraerte (puedes instalar programas para eliminar las distracciones cuando sea necesario).
- Dándote de baja de boletines informativos.

2. Desarrollar una confianza inquebrantable

A. Entender qué son las creencias

Recuerda el proceso por el que se generan las creencias:

1. Imposible —> 2. Posible —> 3. Probable —> 4. Inevitable

B. Adoptar creencias positivas clave

Imprime la página con las cinco creencias de tu guía de acción y léelas con frecuencia. Piensa en ellas a menudo. Si identificas otras creencias positivas que te gustaría adoptar, añádelas al repertorio. Como recordatorio, las cinco creencias son:

1. Siempre puedo mejorar a largo plazo
2. Si otros pueden, yo puedo
3. Si puedo hacerlo una vez, puedo hacerlo de nuevo
4. Otros se rendirán, por lo tanto, yo tendré éxito
5. El éxito es inevitable

C. Dividir tus objetivos y desarrollar la constancia

Completa los siguientes ejercicios:

- Volviendo al objetivo con el que has estado trabajando, divídelo en objetivos anuales, mensuales, semanales y diarios.
- Durante los próximos treinta días, márcate tres tareas diarias y asegúrate de completarlas.

Tu objetivo: _____

Ahora, divídelo.

Objetivos anuales:

-
-
-

Objetivos mensuales:

-
-
-

Objetivos semanales:

-
-
-

Objetivos diarios:

-
-
-

D. Condicionar tu mente

1) Utilizar afirmaciones

Crea tus propias afirmaciones siguiendo estos consejos:

- Enuncia tu afirmación en presente.
- Evita utilizar palabras negativas e intenta enunciar tus afirmaciones en positivo. Por ejemplo, di “Soy valiente” en lugar de “Ya no tengo miedo”.
- Intenta cambiar tu estado fisiológico. Involucra a tu cuerpo cuando digas las afirmaciones y prueba diferentes tonos de voz. Esto añadirá fuerza a tu afirmación.
- Utiliza el poder de la visualización. Imagínate a ti mismo en situaciones concretas relacionadas con tu afirmación e intenta sentirte como si ya hubieras conseguido lo que deseas. Implicar tus emociones hará que tu afirmación sea mucho más poderosa.

Escribe aquí tus afirmaciones:

-
-
-
-

2) Cambiar tu discurso interno

Escribe unas pocas frases que puedes utilizar como discurso positivo interno para superar algunas de las creencias limitantes que mantienes respecto a tu objetivo.

Creencia limitante n.º 1:

Discurso positivo interno:

Creencia limitante n.º 2:

Discurso positivo interno:

Creencia limitante n.º 3:

Discurso positivo interno:

3) Practicar la visualización

Dedica unos pocos minutos cada mañana a visualizarte avanzando hacia tu objetivo y cumpliéndolo. Adicionalmente, piensa en tus objetivos durante el día.

E. Cultivar la autocompasión

Completa los siguientes ejercicios:

- Sigue un desafío de autocompasión de 7 días.
- Cada vez que notes que estás culpándote, cambia tu discurso interno. Di que lo estás haciendo bien. Date ánimos. Trátate con amabilidad.

3. Expandir tu abanico de posibilidades

A. Generar suerte

1) Rechaza creer en la suerte

Si no existiera la suerte, ¿qué harías para mejorar las probabilidades de alcanzar tu objetivo? Escribe todo lo que se te ocurra:

-
-
-
-
-
-
-
-

2) Piensa repetidamente en lo que quieres

Dedica algunos minutos a centrarte en lo que deseas cada día. Te recomiendo centrarte en tu objetivo dos veces al día (a primera hora de la mañana y antes de irte a dormir).

3) Comunica tus deseos al mundo

¿Qué podrías hacer para comunicar tus objetivos a las personas que tienen el potencial de ayudarte?

4) Realiza acciones coherentes y acordes a una estrategia claramente definida

Asegúrate de que realizas acciones coherentes que te hagan avanzar hacia tu objetivo. Estas acciones deberían ser las que has identificado en la sección 5. Cómo crear un proceso efectivo, B. Implementar un proceso efectivo.

5) Aprende todo lo que puedas de la retroalimentación que recibes de la realidad

Aprende de todas las dificultades a las que te enfrentes. Pregúntate: ¿qué tiene de bueno? ¿Qué puedo aprender de esta situación?

B. Plantearte preguntas positivas

Escribe la respuesta a las siguientes preguntas:

¿Cómo puedo lograr mi objetivo? ¿Qué puedo hacer para ayudarme a conseguirlo?

¿Y si pudiera lograr mi objetivo? ¿Y si fuera posible?

C. Realizar acciones consistentes

1) Los beneficios de pasar a la acción

Contesta las siguientes preguntas:

¿Qué tan bien está funcionando mi estrategia actual?

¿Realmente estoy realizando las acciones necesarias para alcanzar mi objetivo?

¿Qué implicaría para mí actuar de forma masiva?

2) Enfocarse en lo que funciona

Responde las siguientes cuestiones:

¿Qué me está proporcionando los mejores resultados?

¿Qué podría hacer para aumentar aún más este éxito?

D. Aprovechar el poder de la gratitud

Practica uno de los siguientes ejercicios durante al menos catorce días:

- Escribe cosas por las que te sientes agradecido.
- Agradece a las personas que han pasado por tu vida.
- Céntrate en un objeto y valora su existencia.
- Escucha canciones de gratitud / meditación guiada.

5 Creencias Positivas Clave

1. Siempre puedo mejorar a largo plazo
2. Si otros pueden, yo puedo
3. Si puedo hacerlo una vez, puedo repetirlo
4. Otros se rendirán, por lo que yo tendré éxito
5. El éxito es inevitable

OTROS LIBROS DEL AUTOR

En español:

[Domina Tus Emociones: Una Guía Práctica para Superar la Negatividad y Controlar Mejor tus Emociones](#)

[Domina Tu Motivación: Una Guía Práctica para Desbloquearte, Generar Impulso Positivo y Mantener la Motivación a Largo Plazo](#)

[Domina Tu Concentración: Una guía práctica para evitar las distracciones y centrarte en lo importante](#)

[Domina Tu Destino : Una guía práctica para reescribir tu historia y convertirte en la persona que quieres ser](#)

En inglés:

[Crush Your Limits: Break Free From Limitations and Achieve Your True Potential](#)

[Goal Setting: The Ultimate Guide to Achieving Goals That Truly Excite You](#)

[Habits That Stick: The Ultimate Guide to Building Powerful Habits That Stick Once And For All](#)

[Master Your Destiny: A Practical Guide to Rewrite Your Story and Become the Person You Want to Be](#)

[Master Your Emotions: A Practical Guide to Overcome Negativity and Better Manage Your Feelings](#)

[Master Your Focus: A Practical Guide to Stop Chasing the Next Things, See Projects Through, and Achieve Tangible Results](#)

[Master Your Motivation: A Practical Guide to Unstick Yourself, Build Momentum and Sustain Long-Term Motivation](#)

[Master Your Thinking: A Practical Guide to Align Yourself with Reality and Achieve Tangible Results in the Real World](#)

[Master Your Success: Timeless Principles to Develop Inner Confidence and Cre-](#)

[ate Authentic Success](#)

[Productivity Beast: An Unconventional Guide to Getting Things Done](#)

[Success is Inevitable: 17 Laws to Unlock Your Hidden Potential, Skyrocket Your Confidence and Get What You Want From Life](#)

[The Greatness Manifesto: Overcome Fear and Go After What You Really Want](#)

[The One Goal: Master the Art of Goal Setting, Win Your Inner Battles, and Achieve Exceptional Results](#)

[The Passion Manifesto: Escape the Rat Race, Uncover Your Passion and Design a Career and Life You Love](#)

[The Ultimate Goal Setting Planner: Become an Unstoppable Goal Achiever in 90 Days or Less](#)

[The Thriving Introvert: Embrace the Gift of Introversion and Live the Life You Were Meant to Live](#)

[Upgrade Yourself: Simple Strategies to Transform Your Mindset, Improve Your Habits and Change Your Life](#)

[Wake Up Call: How to Take Control of Your Morning and Transform Your Life](#)

¿Te ha gustado este libro?

Si este libro te ha servido de ayuda, por favor deja un comentario positivo en Amazon. También puedes inspirar a otras personas como tú para que hagan cambios en sus vidas. ¡Esto significaría mucho para mí!

¡Gracias por tu apoyo!

Thibaut