

Tu Proceso Mental: tu receta del éxito y del fracaso

Este ejercicio te va a ayudar a descubrir exactamente cuál es tu proceso mental, tanto cuando eres capaz de generar resultados de los que te sientes orgulloso, como cuando generas resultados que hubieras preferido que fueran diferentes.

Al hacer este ejercicio piensa en cosas concretas, no generales o abstractas. En cada pregunta verás a modo de ejemplo unas respuestas escritas en cursiva. Estas respuestas son tan sólo una guía. Por favor no dudes en ponerte en contacto con nosotros si necesitas cualquier otra ayuda para realizar este ejercicio.

TU RECETA DEL ÉXITO:

1. ¿Cuáles son los resultados de los que te sientes orgullosa/o?

Piensa en las tres cosas que más te ha gustado conseguir, que te han hecho sentir que tú sí vales o puedes lograr lo que quieres

Ejemplo: *Haber dejado de fumar*

A _____

B _____

C _____

2. ¿Qué acciones emprendiste para llegar a esos resultados?

Ten en cuenta que una acción es un verbo. Por ejemplo: *Ponerme parches de nicotina*

A _____

B _____

C _____

3. ¿Qué decisión tomaste para emprender cada una de esas acciones?

Por ejemplo: *decidí que ya era hora de dejar de fumar o decidí que quería vivir una vida más saludable*

A _____

B _____

C _____

4. ¿Qué sentiste para tomar esa decisión? ¿Cuál fue la emoción que te llevó a tomar esa decisión?

Por ejemplo: *me sentía mal fumando o sentía que al fumar molestaba a los demás*

A _____

B _____

C _____

5. ¿Qué pensamientos te hicieron sentir así?

Los pensamientos que te llevan al éxito representan la historia que te cuentas sobre cómo será la realidad a la que vas a llegar al emprender esa acción.

Resume el pensamiento que te llevó a sentir lo que sentiste en cada ocasión.

Por ejemplo: *pensé que fumar está mal visto o pensé que fumar mata*

A _____

B _____

C _____

6. ¿Qué experiencias tuviste de pequeña/o para pensar así?

Pueden ser cosas que hayas visto, oído o experimentado. Por ejemplo: *vi a un ser querido morir de cáncer o recuerdo que mi papá regañaba a mi madre porque fumaba y le decía que fumar era asqueroso*

A _____

B _____

C _____

Repite este mismo ejercicio cambiando la primera pregunta a ¿Cuáles son los resultados que te gustaría que fueran diferentes?

Algunos ejemplos, pueden ser: *tener una pareja que me haga feliz o volver a hablarle a mi mamá o lograr que mi hijo me respete o ganar más dinero...* Haz este ejercicio

con el resultado que más te gustaría que cambie en tu vida y ponte en contacto con nosotros si tienes alguna pregunta escribiéndonos a

reseteatuvida@comocambiarla vida.com