

Selfie Mental

**06 reflexiones para
tomar acción**



Introducción

Felicidades por tomar acción y por decidir explorar la propuesta de introspección que te presento por medio de este e-book que he llamado SELFIE Mental ,6 reflexiones para tomar el control.

En este e-book te regalo 6 reflexiones que te permitirán tomar una selfie de cómo estás viviendo y desde ahí tu decidas que hace sentido seguir haciendo, cambiar, ajustar en tu vida para avanzar y lograr lo que te propones.

Tanto si eres una persona que le gustan mucho las fotos o no, cuando nos tomamos una foto revisamos la misma y buscamos nuestra mejor pose, nuestro mejor ángulo, queremos lucir bien para la foto, es un recuerdo, una memoria que nos queda para el futuro, si la misma no queda bien, entonces la eliminamos y nos tomamos otra.

Vale preguntarnos si adicional a las reflexiones de cumpleaños y año nuevo :

¿Cuántas veces en el año tomas una selfie, una foto de tu vida?

¿Cuántas veces revisas como estás avanzando en tus planes, tus proyectos, con tu propósito?

En SELFIE Mental te comparto 6 reflexiones como una propuesta para que tomes una foto de la situación actual en tu vida, elevés tu nivel de conciencia y desde ahí decidas pasar de la reflexión a la acción.



El pasado ya no existe

Muchas veces entregamos poder a nuestras experiencias pasadas, algo que no salió según lo esperado, situaciones que nos marcaron en diferentes formas en el ámbito personal, profesional y empresarial.

Regalamos poder al pasado, cuando como resultado de algunas experiencias adversas que vivimos dejamos que estás influyan en como vivimos nuestra vida, nos bloquean, nos limitan y afectan nuestra vida negativamente.

Algunos ejemplos:

- Comenzaste a ejercitarte y comer saludable y luego abandonaste, esto ha pasado varias veces y ahora piensas que eso no es para ti.
- Quieres aprender inglés, fue una materia que no te fue bien en el pasado y ahora dices que el inglés no es para ti.
- Te hicieron daño en una relación, ahora tienes miedo de intentarlo por lo que te paso y piensas que todas las personas son como esa persona.
- Intentaste iniciar un negocio y las cosas no funcionaron, entonces te bloqueas para intentarlo nuevamente.
- No te fue bien en un proyecto en tu trabajo, y eso ahora influye en cómo te sientes para presentar nuevos proyectos.

¡¡¡La buena noticia es que el pasado ya pasó, y de que hay formas de soltarlo para siempre!!!

¿A qué historia de tu pasado le estás regalando poder?

¿Qué te llevas de la reflexión ?

¿Qué quieres hacer con esta reflexión?



El significado que le damos a lo que nos ocurre es lo que marca la diferencia, con programación neurolingüística puedes trabajar de forma práctica como resignificar, reencuadrar e incluso usar esas experiencias como palancas para soltarlas y seguir avanzando.



¿Cómo está tu brújula Vital?

Ahora te quiero invitar a reflexionar sobre tu propósito en la vida, lo que yo llamo, la brújula vital, la creencia palanca.

El propósito nos da dirección, nos sirve de guía y da sentido a como vivimos la vida, nos regala intencionalidad, como escribió Lewis Carroll en Alicia en el país de las maravillas, «**si no sabes a dónde vas, cualquier camino te llevará allí**», cuando no tenemos esa claridad entonces cualquier camino nos parecerá bueno.

Cuando no sabemos a dónde vamos entonces nos enredamos, nos exponemos a desperdiciar lo más valioso que tenemos, nuestro tiempo y energía, sin avanzar en una dirección con sentido para nuestra vida, ahí caemos con más facilidad en la trampa de los estereotipos de la sociedad y/o de las recompensas inmediatas.

¿Tomarías un avión que no sabes que destino lleva?

Algunas veces vamos por la vida así, sin dirección, viviendo sin intencionalidad y sin un propósito.

Tener claridad de nuestro propósito nos permite vivir la vida al máximo día a día, dado que le agregamos intención, sentido y las bases para navegar y disfrutar en medio de lo que sea que pase; te invito a preguntarte:

- ¿Tienes claridad de tu propósito en la vida?
- ¿Has realizado el trabajo para conocer tu propósito?
- ¿Tu tiempo y energía tienen una brújula vital para guiarte en la dirección que hace sentido para vos?

Imagina que encuentras 5 formas para reflexionar y realizar este proceso de introspección que te permita conectar con tu propósito de vida, con programación neurolingüística y coaching puedes tomar el control de tu brújula vital y conectar con lo que hace sentido para vos y que te importe un pepino lo que piensen y opinen los demás.



¿Miedo al fracaso?

En esta entrega, te quiero invitar a reflexionar sobre un común denominador que he encontrado en mis acompañamientos como coach y trainer de PNL como una de las principales causas para no perseguir metas y sueños, el miedo a tomar acción, aquí las 3 formas más comunes:

- Miedo a fracasar: y si me va mal.....
- Miedo a no hacerlo como fulanito: compararnos con los demás..... cuando voy a llegar al nivel de fulanito.....
- Miedo al qué dirán: Ni quiera Dios después que van a decir si no funciona.... La lista puede ser más grande, no tengo tiempo, yo no soy para eso, no tengo los recursos, estoy muy joven, estoy muy viejo y así sucesivamente nos llenamos de justificaciones para seguir autosaboteándonos.
- **¿Qué excusa estás usando en este momento para no perseguir tus sueños y metas?**
- **¿Qué cuento te estás contando para no vivir la vida que tú realmente quieres?**
- **¿De qué te das cuenta?**
- **¿Qué quieres hacer?**

Resetear nuestro sistema de creencias es vital para romper con el autosabotaje, para romper con las creencias que limitan vivir la vida que queremos, recuerda que son tus sueños, son tus metas y deben hacer sentido solo para ti y punto final.

Imagina que encuentras una forma para trabajar en como resetear tu sistema de creencias, como desbloquear y eliminar el autosabotaje, aprender a usar nuestra mente consciente para maximizar el uso de nuestra mente inconsciente y romper el miedo que nos impide algunas veces avanzar, en PNL decimos que todo resultado es aprendizaje, así que o nos va superbién o seguimos aprendiendo y con ello creciendo.



*Sigue avanzando y descubre **ImparableMENTE***



Tomar Acción

Primero déjame felicitarte por seguir aquí tomando acción al regalarte la oportunidad de leer estas reflexiones, elevar tu consciencia para decidir entrenar una mente imparabile.

En esta entrega , quiero hablarte sobre el famoso "momento perfecto para tomar acción", ese que nos inventamos muchas veces para tomar decisiones importantes en nuestra vida, recordemos que el tiempo es el recurso más valioso que tenemos, es un recurso limitado, por tanto, el uso que le damos determina realmente nuestra vida.

Mientras esperamos el famoso momento perfecto, entonces el tiempo pasa, la vida se nos pasa, así pasa cada día, semana, mes y años que nos pasamos inventando esperar el momento perfecto y sin darnos cuenta, ese sueño, esa meta, esa decisión importante quedó en la bandeja de espera.

- **¿Tienes algún proyecto clave en la bandeja de espera?**
- **¿Tienes alguna decisión significativa esperando el momento perfecto?**
- **¿Cuántas oportunidades has perdido esperando el momento perfecto?**
- **¿De qué te das cuenta?**
- **¿Qué quieres hacer?**

Ahora piensa que tienes el poder de decidir con determinación, como descubrir y potenciar tus recursos internos para que con una mentalidad imparabile decidas que tu momento de tomar acción es ahora y hacer que las cosas sucedan en tu vida.

Si estabas esperando una señal, pues este e-book no lo es, la señal que estás esperando es tu determinación para dar ese primer paso, el momento perfecto es el momento en que tú lo decides.



Hábitos Ganadores

En este capítulo, nuestra reflexión de ahora será, reflexionar sobre nuestros hábitos como factor clave para movernos con mayor facilidad y menor esfuerzo en dirección a nuestras metas.

Y esta frase de Aristóteles que seguro ya conoces lo resume todo “ **Somos lo que hacemos repetidamente día a día, de forma tal que la excelencia no es un acto, sino un hábito** ”, nuestro sistema de creencias nos abre las puertas con creencias ganadoras, con una mentalidad imparables y nuestros hábitos nos permiten hacer que las cosas sucedan.

El poder de nuestros hábitos radica en que se convierten en acciones automáticas una vez que ya logramos instalarlos en nuestra vida, eso nos hace ahorrar energía, nos permite avanzar con mayor eficiencia incluso en los días complejos, pues ya no dependemos de la motivación, ya tenemos una respuesta automática para esa acción llamada hábito.

Si piensas en esa meta que quieres lograr, en tus sueños:

¿Qué hábitos tienes que te ayudan a moverte en esa dirección?

¿Qué hábitos te bloquean, limitan para avanzar?

¿Has intentado crear hábitos ganadores para tu vida y luego abandonas?

¿De qué te das cuenta?

¿Qué quieres hacer con eso que te das cuenta?

Imagina que encuentras una forma de trabajar la creación de hábitos ganadores alineados con tu propósito, con tus metas y sueños, crear hábitos imparables y actuar disciplinadaMENTE.



“Las reflexiones que no pasan a la acción multiplican por cero”

Te invito a leer nuevamente la frase, en realidad en cualquier área de nuestra vida en la que nosotros decidamos lograr algo que ya tenemos claro y esté alineado con nuestro propósito de vida ocurre solo cuando tomamos acción, ahí está la magia, en tomar acción masiva imperfecta alineada con lo que hace sentido para nosotros.

¿Cuántos diciembres han sido reflexivos en tu vida para decidir cambiar el rumbo de tú misma?

¿Cuántas películas, libros, cursos te han inspirado en reflexiones profundas y las mismas no se convierten en acciones?

¿Cuántas veces te has dicho el lunes comienzo, el mes que viene, el año que viene, no comienzas y si comienzas lo abandonas?

¿De qué te das cuenta?

¿Estás decidido tomar acción y hacer que las cosas sucedan en tu vida?

Un sistema de creencias ganador te permite vivir con una mentalidad imparabile, vivir intencionalmente, usar los retos y desafíos para crecer y romper paradigmas.

Imagina que encuentras una forma de trabajar acompañado un sistema que te permite aplicar la mejora continua para tomar acción masiva imperfecta y desde ahí aprender, crecer, soltar y seguir tomando acción alineada con tu propósito.



Hagamos un resumen de tu Selfie Mental

No me gusta la foto, la voy a cambiar 
Voy a retocar un poco la foto, la voy a mejorar 
Me encanta la foto la voy a guardar 

Selfie Mental

Dibuja/imagina el emocion de tu Selfie

El pasado no
me detiene

1

Tengo claro mi
propósito en la vida

2

Lo hago, aunque tenga
miedo a fracasar

3

Tomo acción y aprendo,
y no espero el
momento perfecto

4

Tengo hábitos
ganadores

5

Mis reflexiones
pasan a la acción

6

¿De qué te das cuenta con está SELFIE Mental?

¿Qué quieres hacer?

¿Cuál será la acción mínima concreta que vas a tomar?

¿Qué debe cambiar en vos para hacer eso que quieres?



Selfie Mental

¡¡¡Muchas Felicidades, si llegaste hasta aquí tenes que felicitarte, ¡¡¡¡sos de las personas que inician algo y lo terminan!!!

Seguimos celebrando....

Continuamos celebrando el lanzamiento de **ImparableMENTE** que te entrega una propuesta práctica para hackear tu mentalidad, desarrollar una mentalidad imparabile y tomar el control de tu vida por medio del **Círculo Continuo de la Mejora Personal (CMP)** aplicando programación neurolingüística (PNL), coaching y la mejora continua.

En resumen, en **ImparableMENTE** vamos a trabajar de forma práctica:

- 😊 Como resetear experiencias pasadas y usarlas para crecer
- 😊 Descubrir tu brújula vital, tu propósito con 5 ejercicios prácticos
- 😊 Aprender a hackear y resetear tu sistema de creencias
- 😊 Aprender a tomar acción masiva desde donde estás y con lo que tienes
- 😊 Aprender con PNL como instalar hábitos ganadores
- 😊 Aprender como resetear y recomenzar las veces que sea necesario

Y lo mejor de todo es que si tomas acción ya puedes ganar:

- 📦 Busca tu pareja, tu amigo y aprovecha invertir \$75.00 2x1 hasta el 15 de Julio del 2024
- 📦 Extendemos el pronto pago \$69.00 hasta el 25 de Julio del 2024 todavía puedes
- 📦 Si te interesa este programa para tu empresa, tenemos precios corporativos a partir de 10 participantes.
- 📦 Todos los participantes de este programa reciben una copia digital vía AMAZON de mi libro **ImparableMENTE**.

¡¡La magia ocurre cuando tomamos acción, nos vemos en **ImparableMENTE el 6 de Agosto del 2024!!**



Enlace de pronto pago: (Disponible hasta el 25 de Julio)

<https://bit.ly/ProntoPagoImparableMENTE>

Enlace pareja (Disponible hasta el 15 de Julio)

<https://bit.ly/Par75ImparableMENTE>

