

HOJA DE TRABAJO



Logra lo que te propones



logra lo que te  
propones

**3 ESTRATEGIAS SIMPLES PARA  
OBTENER LA CLARIDAD Y CONFIANZA  
QUE NECESITAS.**

**CONSTRUYE SUS SUEÑOS A TU  
MANERA**

Si pudieras tener todo lo que deseas en la vida, en tu carrera o negocio, tu familia, vida amorosa, salud o finanzas, ¿cuál sería?

**Aférrate a esa imagen.**

Ahora, si hay algún área de tu vida que \*no\* es como te imaginabas... adivina

¿Qué?

**Tú puedes cambiarlo.**

Aprendí este método de la escritora Marie Forleo, autora de "Everything is Figureoutable" y quiero compartirla contigo.



Mantente conectada con tu corazón, y descubre qué hay más allá de tus sueños.

1

## PASO #1: DECIDE QUE ES AQUELLO QUE QUIERES CONSEGUIR

Una vez que decidas lo que quieres y te comprometas completamente con ello, todo lo demás te seguirá como si fueras un imán de oportunidades.

*Claridad = Poder.*

No se trata de simplemente soñar con una mente abierta a cualquier cosa que sea mejor a tu momento presente. Tus declaraciones tienen que sonar a COMPROMISO.

Primero toma una decisión clara, una en la que te puedas comprometer con el resultado.

Este primer ejercicio te ayudará a comprender a que estas dispuesta a comprometerte.

¡Se clara! ¡Comprométete!

1. En este momento, decide, que es aquello que realmente deseas conseguir y escríbelo.

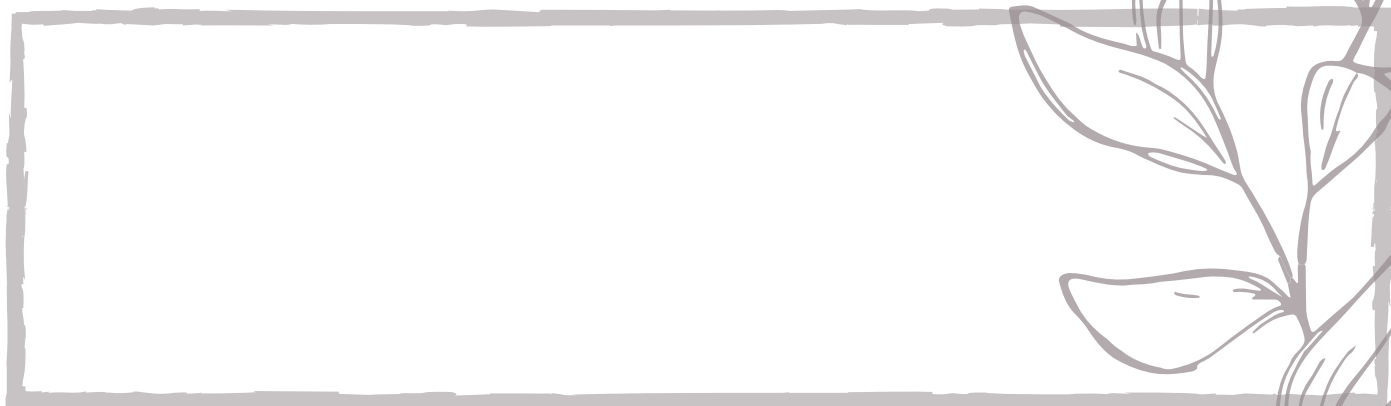
Sé lo más específica y sincera posible. Mira dentro de tu corazón y asegúrate de que esta decisión viene de ti.

Por ejemplo:

- En lugar de decir “quiero bajar de peso”, escribe, “quiero bajar 6 kg de aquí a diciembre”.
- En lugar de decir “Quiero ser menos enojona” escribe, “Quiero ser una mujer amorosa y compasiva con mi pareja y mis hijos”

Se que quizá tienes muchas metas y muchos sueños, pero vamos a hacer este ejercicio solamente con una cosa, elige un tema que sea importante para ti, una prioridad de hoy.

*Lo que yo quiero conseguir es:*



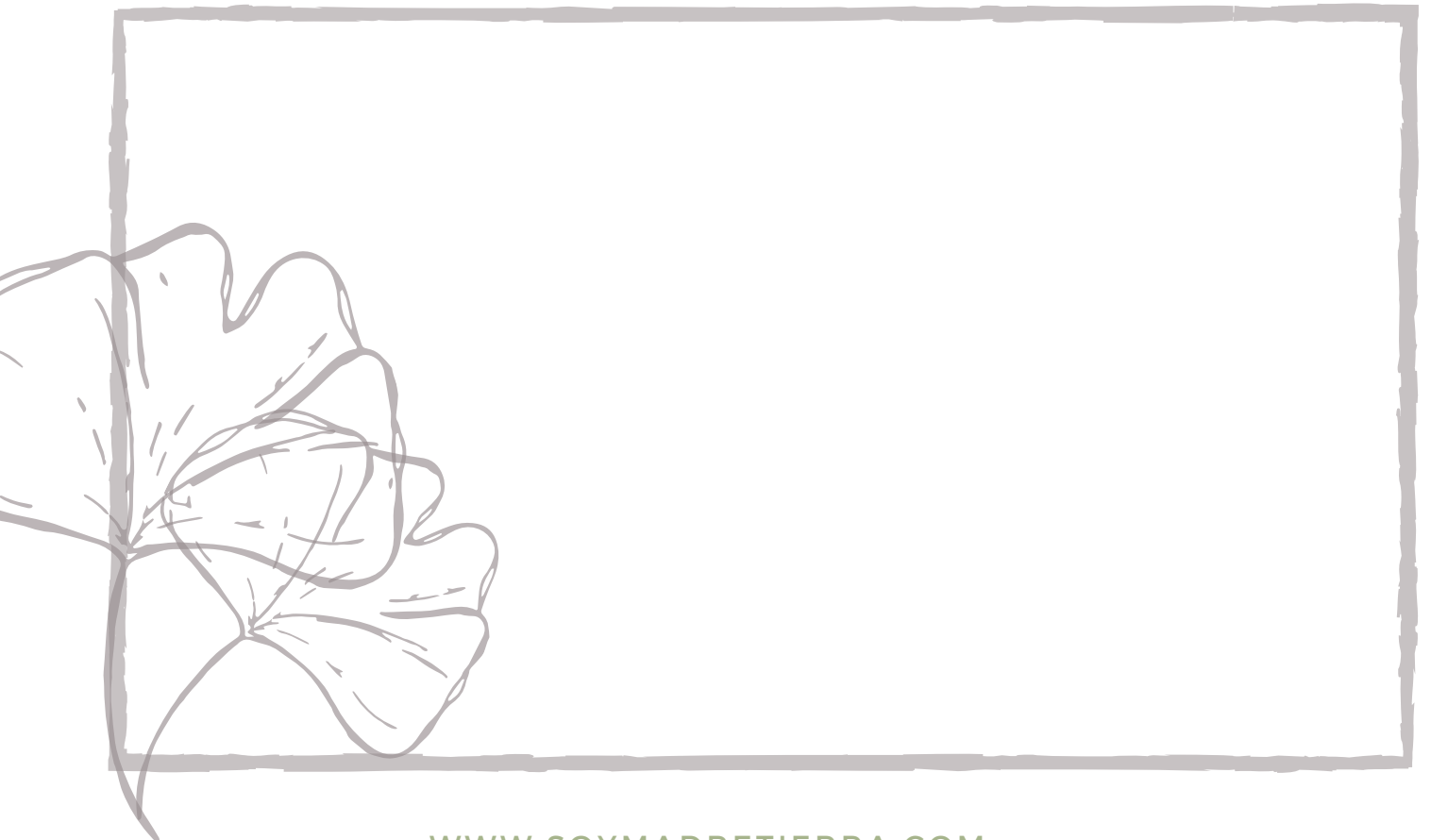
2. Pregúntate: ¿Por qué quiero esto?

¿Cuál es el propósito más profundo detrás de este deseo?

Asegúrate de saber por que quieres hacerlo, el propósito te servirá de cimiento y a su vez de motor para lograr un cambio. Tienes que creer con todo tu corazón, que esto es tan importante para ti, que será completamente posible lograrlo, pero para esto, tiene que ser un deseo completamente real para ti. Te será más fácil mantenerte comprometida y apasionada por conseguir lo que quieres.

Escribe a continuación las razones:

*¿Por qué quieres esto? ¿Qué cambiará para ti?  
¿En quién te convertirás con ello?*





Has tomado ya una decisión de que es lo que buscas y porque lo estás buscando, ahora estás lista para el siguiente paso.



## PASO #2:ELIMINA LAS ESCUSAS

Las razones de mayor peso que se interponen entre ti y aquello que buscas, no es tu edad, ni el dinero, ni tu tiempo, ni tus compromisos, esas, son excusas.

**Te suena familiar decir:**

- No puedo por que no me da tiempo
- No puedo por que no tengo la fuerza de voluntad
- No puedo conseguir el permiso
- No puedo levantarme mas temprano

Todas estas cosas que inician con **NO PUEDO**, en realidad quieren decir **NO QUIERO** en su mayoría de las veces. La verdad es que hasta ahora no has querido hacer algunos cambios, quizá sacrificios, quizá salir de la zona de confort.

Cambiar el argumento de **NO PUEDO** a **NO QUIERO**, te ayudará a comprender cuál ha sido hasta ahora tu posición frente a lo que se necesita para que TU consigas aquello que estás buscando.

# Ejercicio

Escribe las 10 principales excusas que has usado para interponerte en tu propio camino, por simples o complicadas que sean, o que parezcan tontas.

Enlistalas.

1

2

3

4

5

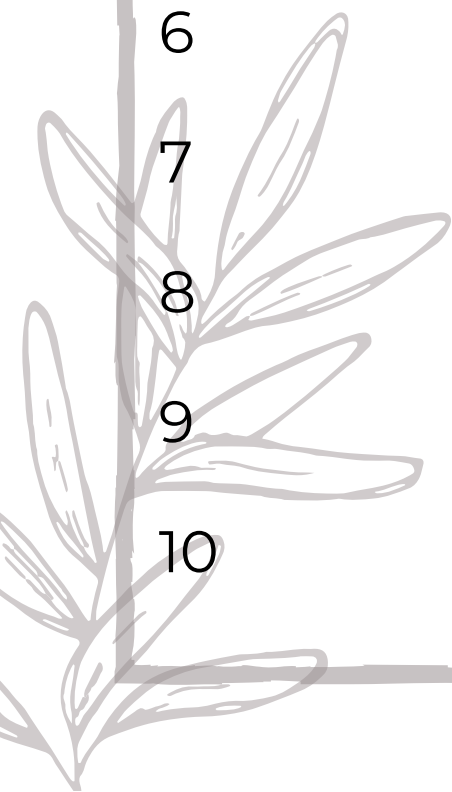
6

7

8

9

10



Ahora, léelas y reconoce cuáles son literalmente cuentos que te haces, y... táchalas

Ejemplo: No me da tiempo de certificarme en yoga  
¡PURO CUENTO! Puedo organizar mi tiempo para hacerlo.

!!! Bien!!!

¡Ahora estás lista para el paso 3, vamos agarrando inercia!

3

## PASO #3 ACTÚA

Ya sea que tu deseo sea escribir un libro, cambiar tu alimentación, reducir tu estrés o ahorrar dinero, tienes el ingenio dentro de ti para solucionarlo y hacerlo real.

### La lista de 20

1. En el encabezado escribirás aquello que buscas
2. En la columna de la derecha, escribe todas las maneras que se te ocurran para conseguirlo ¡No pares hasta que tengas 20!
3. Cada vez que te venga la idea de que no puedes, escribe esa idea a la columna de la izquierda y táchala para que puedas continuar eliminando esa excusa estorbosa de tu mente.

Vamos:



Lo que quiero lograr es: \_\_\_\_\_

Ej: Quiero reducir mi estrés aprendiendo a meditar

**Razones por las que no lo puedo tener:**

Ej: ~~No tengo fuerza de voluntad~~

**Maneras de conseguir lo que quiero:**

Ej: Puedo buscar un audio corto

Ej: Buscar un grupo o una escuela de meditación.

Ej: Intentarlo por 5 min diarios

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20



*¡Fantástico!*

**Ahora toma esta lista y comienza a hacerlo.**

No importa de qué manera recuerdas, no tendrías el sueño si no tuvieras lo que hace falta para lograrlo.

Entonces, ¡toma acción!

**¡Todo se puede lograr un paso a la vez!**

Ninguna otra persona tiene, ni tendrá nunca, la combinación única de talentos, fortalezas y dones que tienes Tú.

No te detengas

**Crea la vida de tus sueños.**



*Gaby Morán*