

7 Días para Transformar tu Energía y Bienestar



RECÁRGATE

Reto de los 7 días

DÍA 1: Mentalidad y bienestar emocional



"Tus pensamientos crean tu realidad. Hoy es el momento de reiniciar tu mente y cambiar las creencias que te frenan."

Ejercicio para **resetear** tu mentalidad.

En este ejercicio, elegirás una **creencia limitante**, descubrirás su origen con la "Escalera del Why" y la **transformarás** en una **creencia poderosa** que te ayude a avanzar. Mira este ejemplo.

* Creencia limitante

No soy buena organizando mi tiempo.

* Para entender por qué crees esto, pregúntate "¿Por qué?" cinco veces hasta encontrar la raíz real.

01 // ¿Por qué creo esto?

Porque siempre siento que tengo tareas pendientes.

02 // ¿Por qué eso me afecta?

Porque nunca termino todo lo que me propongo.

03 // ¿Por qué tomo tantas responsabilidades?

Porque siento que si no lo hago, estoy fallando.

04 // ¿Por qué siento que fallar es inaceptable?

Porque crecí creyendo que debía ser productiva para valer.

05 // ¿Cuál es la creencia más profunda detrás de esto?

Que mi valor está ligado a lo que logro hacer en un día.

* Reformula tu creencia en positivo

Estoy aprendiendo a gestionar mi tiempo de manera
más ligera y efectiva.

*** Identifica 3 creencias limitantes**

01 // _____

02 // _____

03 // _____

*** Escalera del Why**

01 // ¿Por qué creo esto?

02 // ¿Por qué eso me afecta?

03 // ¿Por qué me siento así?

04 // ¿Por qué es importante para mí?

05 // ¿Cuál es la creencia más profunda detrás de esto?

*** Reformula cada una en positivo**

01 // _____

02 // _____

03 // _____