

2. Comprende



MENTEMPREDEDORA.COM

CRISTINA LÓPEZ

Comprende - Cuaderno de ejercicios

¡Hola!

Espero que estos ejercicios te ayuden a identificar el origen de tu falta de confianza y de comprender y trabajar para que ese síndrome del impostor no te limite a conseguir todo aquello que quieres.

Este módulo previo es necesario para que a partir de aquí puedas trabajar en tu plan de acción y hacerlo también de modo constante para incluirlos en tus hábitos diarios.

Estos ejercicios son complementarios a los vídeos que tienes en este training, así que te aconsejo que primero o paralelamente los veas para que puedas entender el porqué de cada uno. Por si solos no serán tan efectivos.

He preparado este workbook para que lo puedas utilizar de forma muy práctica, así que puedes imprimirlo e ir rellenando todos los ejercicios.

Así que no te entretengo más y espero que en cuanto termines puedas notar que te sientes un poquito más seguro y con más confianza.

Un abrazo,

Cristina

Comprende - Cuaderno de ejercicios

Comprende por qué te sientes así

El segundo paso es comprender.

Ya hemos identificado cuando nos sentimos menos capaces, dudamos más de nuestro valor y somos más conscientes de cómo nos hablamos y lo que ocurre a nuestro alrededor. Ahora se trata de comprender porque nos ocurre y donde tiene su origen para que podamos solucionarlo.

¿En qué crees?

Nuestra mente subconsciente no distingue lo real de lo que no lo es.

Por eso creemos todo lo que oímos tantas veces, automatizamos por repetición, así hemos formado nuestro sistema de creencias.

Tienes la capacidad de elegir quien quieres ser, qué conducta o pensamientos quieres tener y cuáles no.

Ejercicio 5 – Tu sistema de creencias

Las experiencias pasadas nos predisponen a obtener los mismos resultados y si han sido negativos, mucho más.

Si has tenido una mala experiencia con las ventas o sobre emprender, escuchaste algo negativo sobre ellas, cada vez que hagas algo relacionado con esa creencia, sentirás incomodidad y ansiedad. Es lo que llamamos prejuicios, pero solo son creencias, no la realidad absoluta, solo la tuya.

Cada persona percibe la realidad desde su punto de vista. Para ti todo lo que percibes es cierto, porque es tal y como lo sientes en función de lo que piensas.

Lo que crees se convierte en tu realidad.

Comprende - Cuaderno de ejercicios

¿Qué creencias son las que se esconden detrás de tus reacciones?

Situación 1:

Creencia:

Situación 2:

Creencia:

Situación 3:

Creencia:

Ejercicio 6 - ¿De dónde vienen? Viaje al pasado

Cuando eras pequeño, ¿qué querías ser de mayor?

¿Qué cuento o fábula es la que más recuerdas, qué características y creencias tenían los personajes?

Comprende - Cuaderno de ejercicios

Piensa en dos personas que más han influido en tu vida, ¿qué te han transmitido?

Reflexiona dos o tres experiencias vitales que consideres más importantes de tu vida ¿Qué aprendiste, que conclusiones sacaste?

Recuerda una persona a la que admiraste. ¿Qué es lo que admirabas en ella?, ¿cómo se comportaba?

¿Estudiaste y te dedicaste a lo que quisiste o a lo que querían otros para ti?

Comprende - Cuaderno de ejercicios

¿Cómo crees que tu familia y entorno ve lo que haces o a que te dedicas?

Recuerda donde se inició esa creencia que crees que te limita...

¿Desde cuándo la tienes?

¿Cuál es su origen, qué pasó?

¿Qué estabas haciendo?

¿Cómo te hizo sentir?

Comprende - Cuaderno de ejercicios

¿Quién y por qué crees que te lo dijo?

Puede que venga de una experiencia o de escuchar como se lo decían a otra persona...

¿Qué hiciste para pensar así y qué te llevó a generalizar esa creencia?

¿Se repitió? ¿Por qué esa afirmación ya se gravó en tu mente?

¿Qué consecuencias tuvo?

Comprende - Cuaderno de ejercicios

¿Lo oíste o te lo dijeron tus padres, profesores, familiares, amigos en la adolescencia, una pareja, un jefe, compañeros, de tu experiencia?

¿Cómo ha impactado esto en tus decisiones?

¿Por qué crees que te lo dijo?

¿Qué hace que la sigas creyendo?

¿Qué acciones respaldan esa creencia?

Comprende - Cuaderno de ejercicios

¿Es tuya o es de quien la dijo?

¿Cómo crees que te afecto?

Ejercicio 7 - ¿Qué significa éxito y fracaso?

¿Qué significa éxito para ti?

¿En qué se basa esa definición? ¿Algo que has oído, visto o experimentado?

¿Qué consiguen las personas que según tu tienen éxito?

Comprende - Cuaderno de ejercicios

¿Qué valores crees que tienen?

¿Crees que todo lo hacen perfecto?

¿Crees que no se equivocan nunca?

¿Crees que tienen unas cualidades innatas y que están predestinados, o crees que han desarrollado unas habilidades y una actitud que les ha llevado dónde están?

Comprende - Cuaderno de ejercicios

¿Crees que nadie en tu situación lo ha conseguido? (con hijos, sin dinero, etc.)?

¿Crees que para tener éxito tienes que saberlo todo?

¿Qué piensas acerca del fracaso?

¿Qué es lo que no salió como querías?

¿Dependía de ti?

Comprende - Cuaderno de ejercicios

¿Qué podías haber hecho tú al respecto, lo podías haber evitado o moderado?

¿Cómo te sentiste?

¿Qué aprendiste?

¿Qué vas a cambiar?

¿Qué es lo que te comprometes a hacer hoy para empezar a cambiarlo?

Comprende - Cuaderno de ejercicios

Ejercicio 8 - Comparaciones

Tú no sabes lo que ha tenido que pasar las personas que lo han conseguido para llegar donde están. Así que elige alguien a quien admires o en quien te veas reflejada y contesta las mismas preguntas que has respondido tú buscando en su historia, sus artículos, sus libros.

Te darás cuenta de que quizás las creencias que tienes acerca del éxito y el fracaso quizás son un poco extremistas y puedes volver a definir las.

Elige a una persona que esté donde tú quieras estar.

Responde las preguntas anteriores y luego responde:

¿Como te hace sentir compararte con esa persona? Te deprime, te sientes triste...

Ahora siguiendo el ejercicio anterior, responde:

¿A qué retos se enfrentó y qué obstáculos tuvo que superar?

Comprende - Cuaderno de ejercicios

¿Cuál era su situación, qué hizo?

¿Cómo se sentía? ¿Qué tuvo que pensar para actuar así y en quién se convirtió?

Ahora ya tienes una idea de lo que le llevó donde está. Utiliza solo su historia para inspirarte, recuerda, para motivarte, no para sentirte mal por no haberlo conseguido, tú todavía estás en el proceso.

Otro ejercicio que te ayudará es compararte contigo misma. Si, contigo. De esa forma valorarás más dónde estabas y lo que has conseguido.

Elige una fecha: hace un año, 6 meses, la que prefieras.

Y escribe una descripción de donde estabas, como era tu vida, el punto de tu negocio, si era una idea, si ya estaba en marcha, como era, todo lo que recuerdes.

Antes

Comprende - Cuaderno de ejercicios

Y ahora describe la situación que tienes en este momento. Seguro que encuentras muchos avances de los que no eras ni consciente y de logros a los que no has dado importancia. No se trata solo de los resultados tangibles, sino de cambios de mentalidad, emocionales, sentirte mejor, no tener tanta vergüenza, atreverte a algo que veías improbable, lo que sea. Todo es importante y todo nos ayuda a avanzar.

Ahora

Ejercicio 9 - Responsabilidad

En primer lugar, tenemos que decir que hacernos responsables significa que elegimos nuestro camino y nuestro comportamiento y obramos en consecuencia.

Ahora me dirás...si tengo que ir a trabajar todos los días no es porque lo elija, es por obligación. Así que vamos a trabajar eso...

Vamos a trabajar la diferencia entre obligación o elección, el tengo que...por elijo...

Si nos decimos tengo que, implica una obligación y suena a oveja, alguien nos induce y nosotros obedecemos.

Pero en cambio si decimos elijo es porque nosotros hemos tomado una decisión, lideramos lo que queremos hacer.

Vamos a ver un ejemplo:

Elige algo que lo veas como una obligación: **Tengo que ir a trabajar.**

Comprende - Cuaderno de ejercicios

Ahora pásalo por el filtro:

Si no (hago tal cosa)_ **trabajo** ____, ocurrirá (tal otra)_ **perderé el trabajo** __

Si ocurre (tal otra)_ **pierdo el trabajo** __, entonces (otra)_ **no cobraré** _____

Y entonces__ **no podría pagar mi casa** _____

Y entonces__ **la perdería** _____

Y entonces__ **estaría en la calle** _____

Y entonces__ **no podría dar de comer a mis hijos** __

Por lo tanto prefiero (tal cosa)_ **trabajar** _que (lo último que hayas escrito)_ **no dar de comer a mis hijos** _____

Por eso elijo (tal cosa):_ **trabajar** _____

Ahora tú.

Elije algo que lo veas como una obligación:

Ahora pásalo por el filtro:

Si no (hago tal cosa) _____, ocurrirá (tal otra) _____

Si ocurre (tal otra) _____, entonces (otra) _____

Y entonces _____

Y entonces _____

Y entonces _____

Por lo tanto prefiero (tal cosa) _____ que (lo último que hayas escrito) _____.

Por eso elijo (tal cosa): _____

Ahora vamos a realizar otro pequeño ejercicio con unas preguntas muy sencillas, pero muy poderosas si las sientes y reflexionas, porque te hará ahondar en tu grado de responsabilidad sobre lo que te ocurre. Termina las frases:

Comprende - Cuaderno de ejercicios

¿Si me hiciera un poco más responsable de mi vida, conseguiría. . . .?

¿Y en mi trabajo. . . ?

¿Me sentiría. . . ?

¿Si soy más responsable con mis relaciones. . . ?

¿Cuándo evito serlo?

Comprende - Cuaderno de ejercicios

¿De qué me doy cuenta?

Ejercicio 10 - **Los miedos**

Si no tuvieses miedo de intentarlo, ¿Qué es lo que estarías haciendo?

Si no tuvieses miedo, ¿qué es lo que te gustaría cambiar?

Si tuvieras fe ciega en que lo que hicieras te va a salir bien, en lugar de miedo, ¿cómo cambiaría tu vida?

Comprende - Cuaderno de ejercicios

Si recuerdas las creencias que antes has listado, reflexiona qué emociones van relacionadas y qué sientes cuando piensas en ellas.

Anota también de qué crees que te protege cada una de ellas.

Por ejemplo en el caso del miedo a hablar en público, te protege de hacer el ridículo delante de los demás.

Para cada creencia:

Creencia 1:

Miedo 1:

Creencia 2:

Miedo 2:

Creencia 3:

Miedo 3: