

Identificación de Barreras Mentales:

Acepta que eres responsable de tu situación actual y que solo tú puedes hacer el cambio para lograr el mañana que deseas.

¿Qué pensamientos aparecen cuando consideras dar el primer paso hacia tu meta?

¿Qué es lo primero que te dices a ti mismo cuando surge un obstáculo?

¿Hay algún hábito que realizas todos los días que crees que podría estar alejándote de tu meta?

¿Cómo te sientes con respecto a fracasar?

¿Qué acciones pospones repetidamente porque piensas que no estás listo?

¿Qué pensamientos negativos aparecen cuando ves a otros lograr lo que tú también deseas? ¿De qué manera podrías transformarlos en pensamientos de inspiración?

¿Qué situaciones te hacen perder la motivación o distraerte de tus metas? ¿Cómo podrías prepararte para evitar que te afecten?

¿Qué persona o circunstancia externa usas como justificación para no avanzar?
¿Qué podrías hacer para eliminar esa barrera externa y depender solo de ti mismo?

¿Qué sientes que ganarías si dejaras de creer en tus limitaciones? ¿Cómo sería tu vida sin esos límites?

Para alcanzar tus metas, es importante no limitarte a pensar en una sola forma de lograrlas. En lugar de pensar en resultados específicos, enfócate en cómo puedes hacer que las cosas sucedan, permitiendo que las oportunidades lleguen desde diferentes direcciones.

Ejercicio:

Redacta tus metas de forma abierta. Pregúntate “¿Cómo puedo alcanzar esta meta?” en lugar de limitarte a pensar solo en un resultado específico. Abre tu mente a las diferentes formas en que puedes lograr lo que te propones.

Ejemplo de cómo hacerlo:

- En lugar de escribir "Yo conozco personas enamoradas de la vida", escribe:
 - “¿Cómo puedo conocer personas que estén enamoradas de la vida?”
 - Esto permite explorar diferentes formas de conseguirlo sin limitarse a una cifra fija.

¿Qué podrías hacer para acercarte a esa meta? lluvia de 20 ideas

¿Qué podrías hacer este mes? lo eliges desde el miedo o porque sientes que va a funcionar?

decir que a veces creemos que estamos tomando acción pero solo estamos dando vuelta en círculos, como quiero crecer mi marca de ilustración y en vez de ilustrar me la paso leyendo cómo vender, pero como no estoy ilustrando no tengo nada en como ponerlo en práctica

Preguntas para ayudarte a abrir las metas:

1. ¿Qué diferentes formas puedo explorar para alcanzar esta meta?
2. ¿Qué recursos tengo o puedo crear para acercarme a esta meta?
3. ¿Quién o qué me puede ayudar en este camino?
4. ¿Qué pequeños pasos puedo empezar a tomar ahora mismo?

Mi meta de **riqueza** en forma de pregunta:

Ideas para llegar a esa meta:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.

¿Cuál elijo hacer este mes?

Mi meta de **social** en forma de pregunta:

Ideas para llegar a esa meta:

Mi meta de **riqueza** en forma de pregunta:

Ideas para llegar a esa meta

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.

¿Cuál elijo hacer este mes?

Mi meta de **salud** en forma de pregunta:

Ideas para llegar a esa meta

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.

¿Cuál elijo hacer este mes?