

Crea tu Mindset

(Programa tu mente)

Libro de trabajo 2
Masterclass 10



Crea tu Mindset



Ya hemos visto en el primer libro de trabajo la Visión Board y ahora vamos a trabajar tu Mindset, y espero que consigas tenerla presente y no quede olvidada en un cajón.

La forma en que te hablas y te juzgas y buscas constantemente el perfeccionismo tiene mucho que ver con como te cuidas y como te quieres, ya lo hemos visto en alguna ocasión y es importante reeducar la forma de cuidarnos y tratarnos con cariño y respeto.

Tu mindset te ayudará a reeducar tu idioma.

El Mindset, que es lo mismo que un mapa mental, vendría a ser un escrito reforzando todo aquello que eres y como quieres ser, te ayuda a creértelo porque por desgracia muchas veces creemos que no es para nosotros, no lo conseguiremos... ya sabemos, esas creencias limitantes o irracionales que nos comen constantemente el coco....

Y están totalmente relacionadas con el "pasotismo", con la falta de motivación y con la desconexión.

No nos engañemos.... muchas veces es mucho más fácil desconectar e ir en piloto automático y es así por mucho que nos cueste reconocer pero elegir ese camino es elegir "sobrevivir" en vez de vivir como realmente quieres.

Crea tu Mindset

Se trata de coger todo el saco de “mierda” que tienes en tu cabeza; todas tus limitaciones, bloqueos, creencias limitantes y creencias irracionales y darles la vuelta por mensajes positivos y afirmativos y te lo vas a repetir una y otra vez todos los días hasta que ya no tengas ni que decírtelo porque no cabrá duda alguna en esa cabecita.

Aquí como siempre te digo no dejes de utilizar “el realismo” es decir no pongas en tu mindsed cosas que no creas de verdad posibles o que sean directamente imposibles como por ejemplo voy a tener un unicornio de color rosa en mi jardín, o me voy hacer bombero sin estudiar una carrera, no sé ahora se me han ocurrido estas cosas....

Cuando lo vayas a realizar, conecta con tu propósito y tu visión board, pero sobretodo conecta con tus sentimientos, aquí en este curso quiero que trabajes más la parte de “felicidad desde el corazón” que no se trabaje tanto la parte profesional o de dinero, que sí que está bien que esté pero quiero que conecteis con como te quieres sentir en tu vida, en tu día a día, que te da de verdad o que te daría de verdad felicidad en tu día a día.

Crea tu Mindset

Porque te voy a decir una cosa que ya sabes...

Tener pero tener un Porsche descapotable rojo y un apartamento en la playa, NO TE HACE MÁS FELIZ, y por los sabes y lo sabemos todos, que sí que sería maravillosos y no le haríamos ascos....

VERDAD, pero sí tu no estás feliz por dentro, no estás feliz contigo, no te sientes a gusto con como eres, con como vives, con como te cuidas..... Te faltará felicidad con un dos caballos y una casa de aperos que con lo anterior...

Esto es como la típica frase de la hermosura está en el interior y vas y se lo cascás a tus hijos y ellos te dicen sí sí pero si tiene los ojos verdes y buen culo mejor..... y al final es cierto, lo bonito está en el interior de las personas y puedes estar con una persona con buen culo y ojos verdes pero que sea gilipollas y no te de felicidad... tu eliges lo que es realmente importante, ahí lo dejo.

Vale, ahora sí te toca crear tu Mindsed, puedes hacer un borrador en un folio o escribirlo directamente en el cuaderno de transformación, da igual si tiene tachones, eso es real como las cicatrices, ok.

Crea tu Mindset

Conecta con tu Vision Board, conecta con tu propósito, con todo aquello que quieres conseguir y sentir y empieza a escribir.

Sigue estos pasos:

- Describe tu "mejor versión" quién eres y cómo eres, tus fortalezas, habilidades y actitudes que te hacen llegar a tus sueños.
- Siempre en AFIRMATIVO.
- Siempre en PRESENTE.
- Sé detallista, métele sentimiento y emoción a cada frase.
- Sé humilde, vamos que no te flipes...
- Ten a mano tus creencias limitantes e irracionales y dales la vuelta: soy pésima en la organización: cada día me organizo mejor estoy en el camino para llevar una planificación diaria, no conseguiré ... Consigo..... ¿lo vemos?
- Utiliza frases potentes SOY SOY, GOZO, DISFRUTO, MEREZCO...

Vamos a ver un ejemplo, si mi propósito de vida es:

Quiero llevar una alimentación saludable acorde a mis valores, quiero conectar con la comida desde un lugar de respeto y autocuidado hacia mí y mi familia, quiero aprender a cocinar de una forma sencilla que no me robe mucho tiempo, quiero que el ejercicio esté en mi rutina sin que me cueste, y quiero tener tiempo de calidad para mí y para mi familia.

Tu mindset conectado a tu propósito, a tu forma de vivir

Soy una mujer fuerte, soy una mujer valiente y tengo el control de mi vida, me organizo y me planifico de maravilla y porque sé que me hace bien y lo necesito.

Vivo en coherencia con mis valores, me soy fiel a mí misma y a mi forma de ser y pensar.

Yo controlo mi alimentación, yo tengo las riendas de mi vida y por esto hoy decido alimentarme de forma consciente, conecto conmigo y con la importancia de una buena alimentación por mí y mi familia, yo me cuido, yo les doy ejemplo.

Tengo una buena alimentación y si hoy me pegan las ganas de darme un atracón, paro, respiro, me miro, me abrazo y escucho, me doy lo que necesito y se que me hace bien.

Mi cocina es un espacio de calma, orden y claridad, hoy cocinaré cosas bonitas porque yo sé hacerlo, porque yo quiero hacerlo.

Mi cuerpo está activo y fuerte, hago deporte, me muevo y me mantengo activa, mi cuerpo es maravilloso y se ocupa de llevarme y mantenerme con energía.

Me veo, me escucho, me cuido, ME VEO, ME QUIERO.

Mi familia y yo compartimos tiempo de calidad, hoy nos veremos de forma consciente, hoy afirmamos lo que somos, hoy nos haremos un gesto de amor.

Tengo una vida bonita y la veo, la siento y la agradezco.

Disfruto de los pequeños detalles y las cosas simples de mi día a día.

Tu mindset conectado a tu propósito, a tu forma de vivir

Me siento en paz con la forma en que vivo y veo todo lo bonito que hay en mí y a mi alrededor.

Hago lo que puedo y está bien, estoy orgullosa de mí, estoy orgullosa de todo lo que estoy creando, soy merecedora y creo en mí.

Hoy será un gran día, hoy respiraré y conectaré conmigo tres veces antes de comer.

Y hasta aquí lo que sería un Mindset hecho en base al propósito que hemos visto y hecho a mi forma y a mi manera ¿ok? ahora te toca a ti hacerlo a tu manera, un texto que te vibre, que te mueva algo por dentro.... ¿Se entiende verdad?

Antes de que empieces a escribir te voy a poner un ejemplo de "mini mindsed", como una versión reducida como más pim pam, más al grano por si la versión que hemos visto la ves demasiado y ya tu eliges con cual te quedas aunque yo te recomiendo que tengas la versión larga y la corta ¿ok?

Versión "Mini Mindset

Soy una mujer fuerte y valiente.

Vivo en coherencia con mis valores.

Me alimento de forma consciente y disfruto cuidarme.

Cocino sencillo, bonito y con sentido.

Mi alimentación nutre mi cuerpo y mi hogar.

Tu mindset conectado a tu propósito, a tu forma de vivir

Vivo organizada y con calma.

Mi tiempo tiene espacio para lo importante.

Mi cuerpo está activo, fuerte y lleno de energía.

El movimiento forma parte de mi vida.

Disfruto de tiempo de calidad conmigo y con mi familia.

Construyo cada día una vida bonita y equilibrada.

Vivo en respeto, autocuidado y conciencia.

Me siento en paz con la forma en que vivo.

Y ahora sí... coge tu **cuaderno de transformación** y a empieza a crear la magia ...

Recuerda todas las pautas que te he dado y a ver que sale, léelo varias veces y ves refinando y rectificando hasta que cuando lo leas sientas..... AHORA SÍ, lo tengo.

Tiene que ser **creíble** para tí, tiene que tener esos detalles que hemos hablado antes, tienes que sentirte muy bien cuando lo lees, que no le falte de nada pero que al mismo tiempo sea **conciso y concreto**.

No pongas cosas por poner y quita la paja.

Y luego que haces con tu Mindset.....

Todos los días... tu eliges cuando encaja mejor con tu día, tal vez justo al levantarte o para ti es mejor justos antes de empezar tu jornada laboral o tal vez en el coche.... si que sería genial que tuvieras un **espejo**; el del baño, el de tu cuarto, el del parasol del coche... para que puedas conectar contigo y verte cuando lo leas.

Coges tu Mindset, **te miras, respiras y lo lees**, yo soy... bla bla bla y luego al finalizar das las gracias tres veces y listo. Lo tienes.

Tu actitud cuando lo vas a leer tiene que ser de empoderamiento, de confío en mi y en la vida, de puedo, de soy la leche, si estas en tu casa y puedes ponerte una pose de seguridad o la mano en el corazón sería genial.

Y así cada día, y cada día a fin de reforzar esa autoestima, e ir derrumbando esas creencias, esas fugas, todo lo que hemos ido trabajando y darte valor amiga, porque lo tienes, está ahí dentro...

Eres merecedora de la vida que quieres y eres libre ser ser quien eres, solo te falta creer en ti.

A por ello.