

TRABAJA EN TI

EJERCICIOS

T.01 EP.04

LA CIENCIA DETRÁS DE LA VISUALIZACIÓN

Bienvenid@ al cuarto ejercicio de esta sección. Para hacerlo necesitarás:

- **TU LIBRETA O CUADERNO ESPECIAL.**
- **PLUMA, PLUMONES O LÁPIZ.**
- **45 MINUTOS PARA TI.**



3 PASOS CLAVE PARA APRENDER A VISUALIZAR

PASO 1: CREA IMÁGENES MENTALES.

Pregúntate qué quieres exactamente en ese momento. Si no tienes idea o sientes confusión, escribe las respuestas a estas pregunta en tu libreta:

1. ¿En dónde te gustaría vivir?
2. ¿Con quién te ves compartiendo la mayor parte de tu tiempo?
3. ¿En qué te imaginas trabajando o estudiando?
4. ¿En qué lugar estás mientras trabajas o estudias?
5. ¿Qué te gustaría estar haciendo en tu tiempo libre?
6. ¿Qué tipo de actividad física o ejercicio estarías haciendo en ese momento y cómo te haría sentir?
7. ¿Cuáles son tus objetivos a corto plazo en el trabajo o en la escuela? Escribe cinco de ellos.
8. ¿Qué es lo que no te funcionó en los seis meses pasados?
9. ¿Con quién te relacionarías para lograr que tu negocio, plan o sueño se convierta en realidad?
10. ¿Hay algo material que te gustaría tener?

PASO 2: AGRADECE.

Este es un hábito que se construye dando gracias todos los días.

- ✓ Escribe tres cosas que agradeces hoy.
- ✓ Escribe tres cosas que agradeces por adelantado.
- ✓ Entrena a tu cuerpo como si ya lo tuvieras.



No pidas todo el tiempo ya que es sinónimo de carencia.

PASO 3: SUÉLTALO Y DÉJALO IR COMO SI YA HUBIERA PASADO.