

CUADERNILLO DE
EJERCICIOS



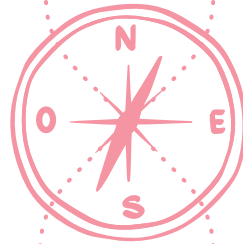
EJERCICIO 2 Tú brújula

VALORES

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

FLUIR

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



PERSONALIDAD

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

FORTALEZAS

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



EJERCICIO 3

La línea de la vida

Este ejercicio te servirá para **definir y tener claridad sobre el impacto de los diferentes acontecimientos más importantes de tu vida.**

¿Qué te generaron? ¿Qué puedes aprender de ellos?

¡Pasemos a la acción!

PASO 1

Arma una tabla de tres columnas, una encabézala con la “fecha”, a la segunda con la palabra “evento” y a la tercera con la “valoración” como la que muestro a continuación:

Fecha	Evento	Valoración (-5 a +5)

PASO 2

Una vez que tienes la tabla con las tres columnas. Empieza escribiendo en la segunda columna los acontecimientos más importantes de tu vida comenzando por tu nacimiento y en orden cronológico. La descripción del evento debe ser concisa, no más de una línea. Al mismo tiempo ve poniendo en la primera columna el año en que sucedió dicho evento.

Una vez que tienes todos los eventos, pasa a la tercera columna y valora cada acontecimiento, respondiendo a la pregunta:

¿Cuánto impactó en tu vida?



EJERCICIO 3

La línea de la vida

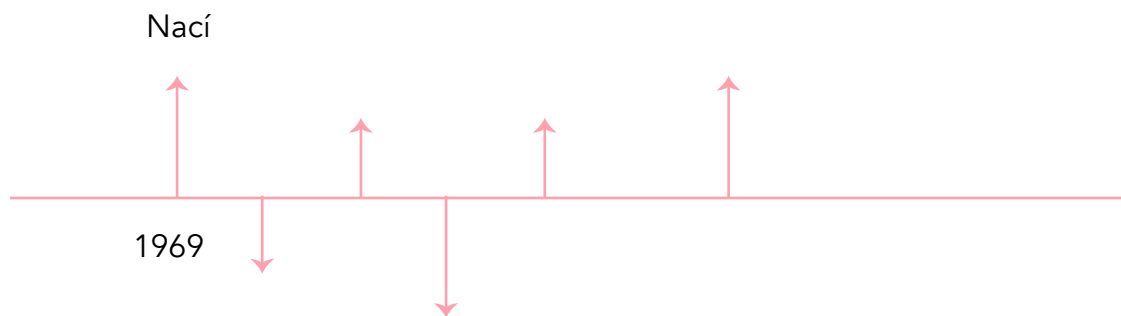
Valóralo con números utilizando el rango de -5 para el más drástico y +5 para el más exitoso, siendo 0 un evento neutral.

Una vez terminado. Pasamos a las reflexiones.

Fecha	Evento	Valoración (-5 a +5)
1969	Nací	+5
1974	Empecé el jardín	-3
1975	Mi primo estuvo en riesgo	-5

PASO 3

Haz una línea y en forma gráfica, anota los distintos eventos que fueron pasando, por encima o por debajo de la línea y luego uniendo los puntos, creando una representación gráfica de la línea de tu vida.





EJERCICIO 3

La línea de la vida

PASO 4

Te aconsejo que transcribas los eventos más relevantes y al lado de cada uno de ellos responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué aprendiste, de qué te diste cuenta, de qué tomaste conciencia haciendo este ejercicio?
- ¿Qué dice tu historia sobre vos mismo?
- ¿Qué emociones atraviesan esa historia?
- ¿Qué decía y sentía tu cuerpo mientras escribías?

Puedes hablar con personas que hayan tenido un rol relevante en ese evento y hacerle las siguientes preguntas:

- ¿Qué recuerda, cuál es su punto de vista?

¿Consideran que deberían haber hecho algo después de ese evento? Qué lección aprendizaje podrían haber puesto en práctica.

Ahora observa tu biografía desde afuera y responde lo siguiente:

- ¿Qué es lo que no puedes cambiar?
- ¿Qué es lo que no quieres cambiar?
- ¿Qué es lo que deseas o necesitas cambiar?

¡Atención! Solo avanza si ya terminaste el paso 1.

Ejemplo:

Dejé de hacer muchas cosas por haber sentido miedo. Lo que deseo cambiar y necesito cambiar es convivir con el miedo para que me alerte de peligros pero que no se torne en un gran inhibidor.



EJERCICIO 4

Cambiar un modelo mental

Un **modelo mental** o, también conocido como creencia o creencia limitante, es esa voz interna (pensamiento) que te cuenta lo que vos crees del mundo externo, es tu visión de la realidad. Un modelo mental es una creencias, no un hecho. Es una interpretación de un hecho, con lo cuál, no es únicas. Un mismo hecho pueden ser interpretado de forma diferente.

En esta actividad debes plantear de 3 a 5 modelos mentales y evaluar los aspectos positivos y negativos de cada uno. De esta manera puedes visualizar cuáles son los encuadres que te sirven, aquellos que aportan a lo que hoy quieres lograr. Y trabajar los que ya no te sirven.

Esto te ayudará a acercarte más a tu nuevo propósito pudiendo actuar en consecuencia.

¡Pasemos a la acción!

PASO 1

Identifica de 3 a 5 modelos mentales.

Ejemplos:

- Todo me tiene que salir bien
- Soy la persona más capacitada para ocuparse de problemas dentro de mi área de conocimiento
- Siempre debería enfocarme en mis fortalezas
- Sólo confío en el consejo de unas pocas personas



EJERCICIO 4

Cambiar un modelo mental

PASO 2

Haz una tabla como la que muestro a continuación.

Planteo del modelo mental original	Resultados positivos	Resultados negativos	Modelo mental reenmarcado

Y en la primera columna transcribe los modelos mentales que elegiste para trabajar. Luego completa la segunda y tercera columna nombrando los resultados positivos y negativos que te proporciona cada modelo mental al utilizarlo en tu día a día.

Consideraciones a tener en cuenta:

- a)** *Tomá en consideración las recompensas o resultados positivos que obtuviste en el pasado usando dicho modelo mental. Ese modelo ¿es útil o inútil en general? ¿Funciona sólo en situaciones específicas o cuando es usado en una forma específica? Identificá los límites dentro de los cuales tu modelo actual ayuda a tu efectividad.*
- b)** *Evaluá los resultados negativos con los que te encontraste e identificá las situaciones en las que este modelo mental ya no ayuda a tu efectividad o formas en las que lo usas que te desalinean con el núcleo de tu ser.*
- c)** *Algunos modelos parecen tener sólo resultados negativos (por ejemplo: me veo a mí misma como incompetente y falsa). No te engañes. La mayoría del tiempo usamos esos modelos mentales "negativos" para motivarnos. Dentro de este ejemplo, podría usar el modelo que dice que soy incompetente para trabajar más y en una forma más disciplinada de lo normal. El objetivo sería reemplazar el modelo original con un nuevo modelo que capture mi capacidad para trabajar duro y en forma disciplinada sin tener que recurrir a la negatividad.*



EJERCICIO 4

Cambiar un modelo mental

PASO 3

Reencuadre:

El objetivo es reemplazar el modelo original con un nuevo modelo que te sirva sin recurrir al diálogo interno negativo y para eso pasamos al siguiente punto.

Encontrá un nuevo planteo o varios planteos que capturan o incrementan el impacto positivo del modelo mental, minimizando o eliminando lo negativo.

Estos nuevos planteos podrían ser armados de a siguiente manera:

- Planteando tu nuevo modelo mental como lo contrario a tu modelo mental actual.
- Buscando lo positivo de un modelo que de otra forma te parecería completamente negativo o poco efectivo. Por ejemplo: soy terca - qué me puede aportar esta característica en cuanto a mi efectividad en ciertas situaciones?
- Armando un planteo que reconoce un modelo mental previo que no aceptaste como un aspecto de tu ser. Por ejemplo: puedo ser terca como mi mamá. Hay que aceptar esto como parte de ser humana. Necesito ser más consciente de esta característica a medida que la ejerzo y reconocerla frente a otros.



EJERCICIO 4

Cambiar un modelo mental

A continuación te dejo un ejemplo para que puedas visualizarlo

Planteo del modelo mental original	Resultados positivos	Resultados negativos	Modelo mental reenmarcado
<i>Todo me tiene que salir bien.</i>	<i>Estándares altos, nunca me rindo, generalmente termino dando lo mejor</i>	<i>Nuevas oportunidades me causan estrés, ansiedad por miedo a cometer errores, puede que me mantenga dentro de mi zona de confort</i>	<i>Voy a aprender todo lo que pueda y hacer lo mejor que puedo</i>
<i>Soy la persona más capacitada para ocuparse de problemas dentro de mi área de conocimiento</i>	<i>Proactiva en cuanto a la resolución de problemas, confiada en que voy a encontrar la solución, no desperdicio el tiempo de los demás, resuelvo los problemas rápidamente</i>	<i>No puedo hacer todo, tengo una perspectiva limitada, los demás se sienten excluidos, puede que tome decisiones poco o mal informadas</i>	<i>Voy a involucrar a la gente indicada a la hora de buscar soluciones y voy a usar nuestro tiempo en forma efectiva</i>
<i>Siempre debería enfocarme en mis fortalezas</i>	<i>Esto le da confianza a las personas al pedirme cosas, también les da confianza al seguir mis decisiones y me da la oportunidad de tener éxito tanto personal como profesionalmente</i>	<i>Mis fortalezas puede que no sean tan relevantes a mi rol y me limita las oportunidades para adquirir habilidades nuevas</i>	<i>Voy a mantener la mente abierta en cuanto a dónde y cómo puedo contribuir</i>
<i>Sólo confío en el consejo de unas pocas personas</i>	<i>Construyo relaciones de largo plazo y confianza con mis colegas, mis colegas me conocen bien y tienen en cuenta qué sería lo mejor para mí</i>	<i>No tengo acceso a perspectivas de expertos que conozco menos que a mis colegas, tengo un círculo íntimo cerrado y me pierdo de información importante</i>	<i>Voy a tener asesores de confianza pero también me voy a abrir a recibir consejos de personas con experiencias diferentes</i>



PREGUNTAS SOCRÁTICAS PARA DESAFIAR MODELOS MENTALES

Los pensamientos son como un diálogo infinito en tu cerebro. Van y vienen rápidamente. Lo hacen tan rápido que apenas tenemos tiempo para cuestionarlos. Como nuestros pensamientos determinan cómo nos sentimos y cómo actuamos, es importante cuestionar aquellos pensamientos que nos hacen daño.

Tomá un momento para pensar la respuesta de cada una de las siguientes preguntas y anotá respuestas completas y detalladas. Profundizá y explicá el “por qué” o el “por qué no” en tus respuestas.

Cómo cuestionar pensamientos o desafiar modelos mentales:

1. ¿Qué pruebas hay a favor de este pensamiento? ¿Y en su contra?
2. ¿Este pensamiento está basado en hechos o en sentimientos?
3. ¿Es blanco y negro cuando en verdad la realidad es más complicada?
4. ¿Podrías estar malinterpretando las pruebas? ¿Estás haciendo suposiciones?
5. ¿Podría ser que otras personas tengan diferentes interpretaciones de esta misma situación? ¿Cuáles son?
6. ¿Estás mirando todas las pruebas o solo aquellas que están a favor de tu pensamiento?
7. ¿Puede ser que tu pensamiento sea una exageración de algo que es verdad?
8. ¿Tenés este pensamiento de costumbre o hay hechos que lo apoyen?
9. ¿Este pensamiento vino de una fuente externa? ¿Esa fuente es confiable?
10. ¿Tu pensamiento es un escenario probable o es el peor caso de lo que podría pasar?



EJERCICIO 5

Mitos y creencias sobre emprender

Te invito a identificar las creencias con las que te sentís más representado y calificarlas, siendo el 5 la calificación que más te representa.

Creencias

1. Tu éxito determina tu valor.	1	2	3	4	5
2. Fallar es una muestra de debilidad o falta de inteligencia.	1	2	3	4	5
3. Tengo que hacerlo perfecto	1	2	3	4	5
4. No quiero que se den cuenta que no sirvo o que no sé	1	2	3	4	5
5. Si no trabajo de sol a sol, voy a fallar y quedará demostrado que soy un fracaso.	1	2	3	4	5
6. Si fuese realmente bueno, no necesitaría ayuda.	1	2	3	4	5
7. Emprender es mejor que trabajar en relación de dependencia.	1	2	3	4	5
8. Los emprendedores ganan más que los empleados.	1	2	3	4	5
9. Los emprendedores tienen mucho más tiempo libre y tiempo para vacaciones que los que trabajan en empresas.	1	2	3	4	5
10. Los emprendedores no tienen un jefe que los controle.	1	2	3	4	5
11. Los emprendedores más exitosos son los que logran empezar con \$100 y al año estar facturando \$1 000 000.	1	2	3	4	5
12. Ser un emprendedor exitoso es mucho mejor que ser el gerente general de una gran empresa.	1	2	3	4	5

Observá a qué creencias le pusiste alta puntuación y fijate qué cosas te permiten hacer y que cosas te impiden hacer.



EJERCICIO 5

Mitos y creencias sobre emprender

En la próxima sección te muestro por qué algunas de estas ideas son creencias que más que nada te limitan

Emprender es mejor que trabajar en relación de dependencia.	Para algunas personas, dependiendo de sus preferencias, formación, capital, relación con el riesgo y responsabilidades, emprender es una buena alternativa. Al emprender se pierden beneficios de la relación de dependencia como claridad y certeza sobre el nivel de ingresos.
Los emprendedores ganan más que los empleados.	Algunos emprendedores ganan mucho dinero. Otros no ganan tanto. Otros ganan dinero pero no pueden disponer de él, pues deben tener más capital de trabajo para seguir creciendo.
Los emprendedores tienen mucho más tiempo libre y tiempo para vacaciones que los que trabajan en empresas.	Dependiendo de la etapa del emprendimiento y de la posibilidad de formar un equipo, algunos emprendedores nunca pueden salir de vacaciones tranquilos y desentenderse de su empresa, sobre todo en los primeros años.
Los emprendedores no tienen un jefe que los controle.	Al emprender, uno mismo es su propio jefe, y casi siempre, uno es un jefe mucho más duro y exigente que cuando tenés un jefe en una empresa.
Los emprendedores más exitosos son los que logran empezar con \$100 y al año estar facturando \$1 000 000.	Que con \$100 se puede empezar una empresa en el 99,9 % de los casos es una fantasía romántica o es una historia en la que se está omitiendo información, detalles y etapas de inversión.
Ser un emprendedor exitoso es mucho mejor que ser el gerente general de una gran empresa.	Un gerente general de una empresa cuenta muchas veces con recursos y un equipo de gente que le puede permitir lograr resultados de muchísimo impacto. Algunos emprendedores luchan tanto por crecer, que no logran generar un impacto tan grande.



EJERCICIO 6

Creencias "Empoderantes"

Creencias que mantengo	Creencias que suelto	Creencias que incorporo



EJERCICIO 7

Protagonista de TU felicidad

(PROPUESTO POR PROF. RAJ RAGHUNATHAN)

La felicidad se asocia a distintas sensaciones positivas, además del placer a través de los sentidos. ¿Cuál de estos sentimientos te genera más placer?

- » Orgullo y satisfacción
- » Disfrute
- » Amor y conexión
- » Abundancia
- » Alegría
- » Serenidad
- » Sentir interés por algo
- » Diversión, risa

PASO 1: **Generá tu propia definición de felicidad**

Aunque te sorprenda, es posible que te resulte difícil definir qué es para vos la felicidad. Es normal; aun así, no dejes de hacerlo. Podés empezar por escribir una definición preliminar, teniendo en cuenta que vas a poder revisarla y modificarla las veces que quieras.

La felicidad para mí es _____



EJERCICIO 7

Protagonista de TU felicidad

PASO 2: Identificá qué te hace feliz

Encontrá tres o cuatro cosas que te hacen feliz. Es decir, identificá actividades o situaciones que te generan esos sentimientos a los que llamaste felicidad en el paso 1. Por ejemplo, si definiste la felicidad como «sentirse alegre», identificá actividades, situaciones, personas o cosas que te hacen sentirte de esa manera.

Cosas que me hacen sentir feliz:

La propuesta es que durante una semana programes una alarma que te recuerde qué es la felicidad para vos, y que tomes decisiones que aumenten tu felicidad. Ahora tenemos armado nuestros ejes directores, nuestros orientadores para poder sacar la brújula y ver el laberinto de nuevo con estas definiciones trabajadas. Seguramente los ojos con los que lo miramos no sean los mismos porque ahora tenemos los «poderes» o talismanes necesarios para poder emprender el viaje de la decisión. Salir a buscar nuestra salida armados con herramientas nos permitirá tomar no solo mejores decisiones, sino alineadas con quien somos realmente, y que esas decisiones sean en paz de mente y espíritu.



EJERCICIO 8

La rueda de la coherencia

Este ejercicio tiene como fin identificar las áreas de tu vida en las que estás satisfecho y en las que no. La idea es que con las que estás satisfecho dejarlas como están y poner el foco y energía en mejorar aquellas áreas en las que no estás satisfecho.

¿Qué áreas elegir? Eso depende de cada uno, ¿cuáles son los aspectos más importantes para ti? Puedes elegir entre 6 y 10.

Ejemplos de áreas de la vida:

- » Dinero y finanzas: nivel de ingresos, nivel de ahorros, deudas
- » Aspecto profesional: trabajo, carrera
- » Salud y estado físico
- » Diversión y recreación
- » Relación con la comunidad
- » Familia y amigos
- » Pareja y amor
- » Crecimiento y aprendizaje
- » Espiritualidad
- » Lugar donde vivís, ambiente
- » Puedes elegir entre estos y agregar el que te parezca.

¡Manos a la obra!

PASO 1:

Haz una lista con las áreas que elegiste.

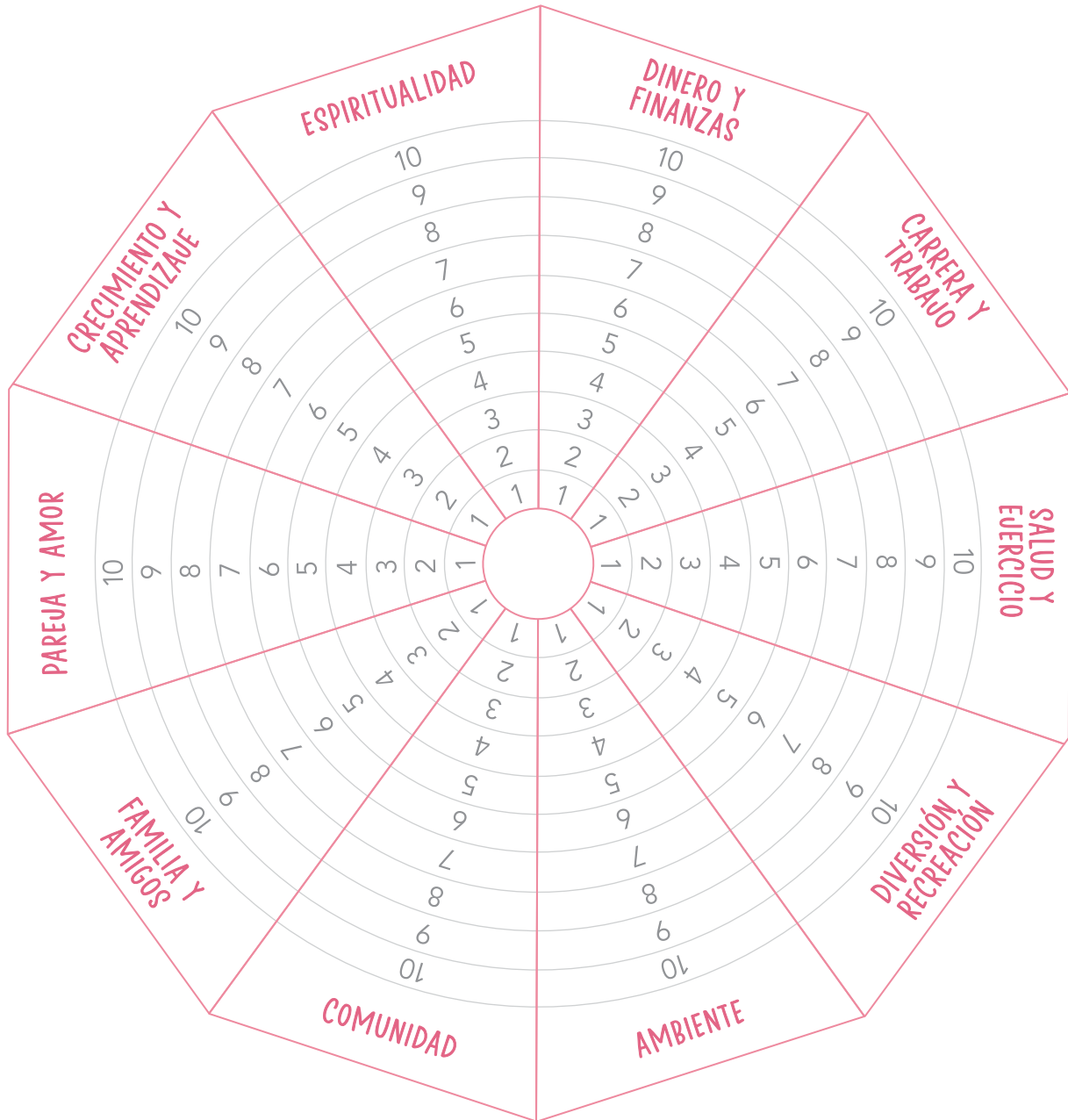


EJERCICIO 8

La rueda de la coherencia

PASO 2:

Tomá este esquema como ejemplo:



PASO 3:

Completa cada porción con cada una de las áreas que elegiste como más relevantes para tu vida.



EJERCICIO 8

La rueda de la coherencia

PASO 4:

Ponle un puntaje a cada área según cómo la sientes en este momento, cuán satisfecho estás con ese aspecto. El rango es de uno a diez, siendo el uno el de menor satisfacción. Si prefieres hacerlo en tabla en vez de en la rueda, puedes guiarte con la siguiente figura:

Área de la vida	Puntaje Actual	Puntaje Deseado	Situación Actual	Situación deseada	Para qué quiero ese cambio	Acciones a tomar para lograr el puntaje deseado
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						



EJERCICIO 8

La rueda de la coherencia

PASO 5:

Observá la rueda/tabla ¿Hay algo que te llame la atención? ¿Algún aspecto te quedó muy bajo y te gustaría mejorarlo?

PASO 6

Quedate con esas áreas en la que tienes más insatisfacción (son las que requieren más atención) y vamos a trabajarlas.

Entonces las preguntas que debes hacerte son:

- » ¿Qué cosas no me satisfacen en este área?
 - » ¿Quiero realmente mejorarla? ¿Para qué quiero mejorarla? ¿Cuál es mi motivación más profunda para hacerlo?
 - » ¿Qué podría hacer para, al menos, subir un punto en esa área?
- Ponte en acción.



EJERCICIO 9

Decidí lo que querés

DEMOSTRABLE
ESPECÍFICA Y
MEDIBLE



QUE
DEPENDA
DE MÍ



UBICADO EN
CONTEXTO Y
TIEMPO



QUE PRESERVE
LA A ECOLOGÍA
INTERNA Y
EXTERNA



FORMULADO
EN POSITIVO

¿Cómo sé que
alcancé el
estado
deseado?

Para qué
lo quiero

¿Para cuándo la
quiero?

¿Hay algo que
me impida
alcanzar mi
objetivo?

¿Qué es lo que
sí quiero?

¿Cómo sabrán
los demás que
alcancé mi
meta?

¿Qué recursos
necesito?

¿Cómo alcanzar
esta meta
impacta en mi
vida?

¿Qué recursos
tengo?

Actitud flexible



EJERCICIO 9

Decidí lo que querés

Mirá los siguientes ejemplos y luego escribí tus propios objetivos en los espacios en blanco.

LO QUE QUIERO... CONCRETAMENTE	POR QUÉ LO QUIERO	FECHA EN QUE LO LOGRÉ
-----------------------------------	----------------------	-----------------------------

OBJETIVOS FINANCIEROS

(ingresos, ahorros e inversiones, reducción de la deuda, crédito)

1. Para el 31 de diciembre de 2022, voy a ganar \$10.000 dólares al mes de ingresos netos antes de impuestos.
2. Para el 30 de junio de 2021, voy a hacer el último pago del saldo acumulado de tarjeta de crédito.
3. El 1 de septiembre de 2021, empezaré a ahorrar 85 dólares al mes para cambiar el auto.

1. Para que Ana pueda dejar su trabajo y quedarse en casa con nuestro hijo Pedro.
2. Para no tener deudas.
3. Para dar a Pedro una forma de transporte segura.



EJERCICIO 9

Decidí lo que querés

CARRERA / OBJETIVOS DE NEGOCIO

(nuevo trabajo, autónomo, volumen de ventas)

- 1. Empezaré mi propio negocio de consultoría de restaurantes antes del 1 de septiembre de 2021.
- 2. Desarrollaré al menos diez clientes para el negocio antes del 31 de diciembre de 2021.
- 3. Encontraré un socio financiero que invierta al menos 500.000 dólares antes del 30 de junio de 2022.

- 1. Quiero ser libre para ganar lo máximo posible.
- 2. Quiero generar un ingreso estable rápidamente.
- 3. Quiero expandirme, pero sólo con recursos.

TIEMPO LIBRE / TIEMPO FAMILIAR

(días libres, viajes, aficiones, eventos especiales)

- 1. A partir del 1 de enero de 2022, me tomaré 3 semanas libres en mayo y 3 semanas en octubre.
- 2. Ana, Pedro y yo iremos a un safari de primera clase en Kenia en octubre de 2022.
- 3. Me inscribiré en la escuela de vuelo el 15 de agosto de 2022 y obtendré mi licencia de piloto privado para el 31 de agosto de 2023.

- 1. Me he perdido gran parte de la infancia de Pedro.
- 2. Ana y yo disfrutamos de la naturaleza y de los lugares exóticos.
- 3. Siempre ha sido mi sueño pilotar mi propio avión.



EJERCICIO 9

Decidí lo que querés

OBJETIVOS DE SALUD / APARIENCIA

(perder peso, sentirse más joven, comer mejor)

- 1. Estaré en mi peso ideal de 80 kilos para el 1 de noviembre de 2021.
- 2. Consultaré a un médico holístico sobre nutrición y estilo de vida para el 1 de junio de 2021.
- 3. Completaré mi procedimiento de cirugía ocular con láser antes del 30 de septiembre de 2021.

- 1. Tendré que comer mejor y hacer ejercicio para pesar 80.
- 2. Me preocupa la circulación y la longevidad.
- 3. Me veo mejor y me siento más seguro sin gafas.

OBJETIVOS DE RELACIÓN

(familia, mentores, alianzas empresariales, personal, cívica)

- 1. Restableceré la comunicación con mi hermano antes del 19 de septiembre de 2021.
- 2. Me acercaré a Don Rodríguez el 9 de septiembre de 2021 para que me dé referencias.
- 3. Empezaré a dar formación al personal cada semana a partir del 15 de julio de 2022.

- 1. Hacer las paces me ayudará a cerrar la muerte de papá.
- 2. Esto ayudará a que el negocio crezca en reputación. Esto empoderará al personal y disminuirá mi estrés.



EJERCICIO 9

Decidí lo que querés

CRECIMIENTO PERSONAL

(educación, crecimiento espiritual, terapia, formación)

- 1. Me inscribiré el 3 de diciembre de 2021 y completaré el curso de fundamentos para hombres en la iglesia.
- 2. Asistiré al entrenamiento de un día del 23 de septiembre de 2021 sobre habilidades de negociación.
- 3. Empezaré a hacer yoga cuatro veces por semana a partir del 17 de julio de 2021.

- 1. He echado de menos la guía espiritual de los amigos varones.
- 2. Me gustaría tener más confianza a la hora de negociar.
- 3. Creo que me sentiré más relajado.

MARCAR LA DIFERENCIA

(donaciones benéficas, diezmos a la iglesia, tutoría)

- 1. Trabajaré hasta diezmar regularmente el 10% de mis ingresos brutos para el 6 de enero de 2022.
- 2. Seré mentor voluntario de al menos un joven empresario a partir del semestre de otoño.
- 3. Iniciaré un programa de donaciones benéficas en toda la empresa antes del 1 de diciembre de 2022.

- 1. Creo que el diezmo me ayuda a recibir diez veces más.
- 2. Me gustaría haber contado con la ayuda de un empresario experimentado.
- 3. Creo que los regalos de contrapartida fomentan la fidelidad de los empleados.
