

EJERCICIO DE MENTALIDAD Y TRABAJO DE PENSAMIENTO

Tener en mente al hacer el ejercicio:

Permanece en el pensamiento que te limita

Procesa tu pensamiento y repasa los hechos

Siente cómo te está limitando

Gira y honra tus pensamientos para beneficiar tu trayecto.

▶ ¿Cuál es la situación y cuáles son los hechos reales?

▶ ¿De dónde surgió este pensamiento y sentimiento? ¿Cómo te afecta ese pensamiento?

▶ ¿Cuál es otra perspectiva y verdad sobre el mismo asunto? ¿Cuál es otra posibilidad u opción para avanzar, que te honre y beneficie en tu camino?

▶ ¿Qué hipótesis vas a probar?

▶ ¿Qué medida tendrás para saber que tuviste éxito?