Cómo diseñar la vida de tus sueños Plan de Acción - Semana 7

# ALEJANDRO CHABÁN

PLATAFORMA MOTIVACIONAL

CAMBIA TUS LENTES PARA CAMBIAR TUS CREENCIAS

Tus creencias son los lentes a través de los cuales tú experimentas el mundo. Son el factor determinante de tus reacciones y, por lo tanto, también de tus acciones.

**EJERCICIO**

Imaginemos que estás buscando un trabajo mejor del que tienes actualmente. Y estás explorando si mereces este nuevo trabajo o no. Tu entrevista para este nuevo trabajo es mañana.

A medida que te preparas para la entrevista, debes elegir entre tres juegos de lentes: rojos, amarillos o verdes. Cada conjunto de lentes representa una creencia diferente.

## LENTES VERDES = Creencias de Empoderamiento LENTES AMARILLOS = Creencias Dudosas LENTES ROJOS = Creencias Limitantes

**LAS CREENCIAS**

**LENTES VERDES:** “Me merezco este nuevo trabajo”.

**PENSAMIENTOS INTERNOS:** “Soy un extraordinario trabajador con una gran ética laboral. Merezco ser contratado para este nuevo trabajo.”

**REACCIÓN EMOCIONAL:** Tus pensamientos, te hacen sentir seguro durante la entrevista. Tu desempeño es excelente en tu entrevista y, por lo tanto, te dan una oferta de trabajo

**LENTES AMARILLOS** “No estoy seguro si me merezco este nuevo trabajo”.

**PENSAMIENTOS INTERNOS:** “Yo trabajo duro, pero es probable que le den el trabajo a alguien más. Hay muchas personas talentosas que han aplicado para el puesto.”

**REACCIÓN EMOCIONAL:** No te sientes muy bien de camino a la entrevista. Tu entrevista fue buena, pero no excepcional, por lo tanto, no recibes una oferta de trabajo.

**LENTES ROJOS** “Yo no merezco la oferta de trabajo”.

**PENSAMIENTOS INTERNOS:** “No hay forma de que me den una oferta de trabajo. Hay muchas personas que son más inteligentes y que tienen más experiencia que yo”

**REACCIÓN EMOCIONAL:** Tus pensamientos te hacen sentir inseguro, débil, dudoso, sin poder, así que eso es lo que proyectaste durante tu entrevista y por lo tanto no recibiste una oferta de trabajo.

## CÓMO UTILIZAR LOS LENTES DE LAS CREENCIAS

Cada vez que te enfrentes a un desafío, o si tienes una situación que te gustaría expandir en tu vida, o hay algo que te gustaría manifestar, es un excelente momento para explorar tus creencias.

Entonces, con esa situación en tu mente, colócate los diferentes lentes como lo expliqué anteriormente y toma conciencia de tus diferentes creencias. Observa las diferencias en tu sistema y escoge qué lentes quieres usar para las diferentes situaciones. Toma conciencia de los que tienes puestos ahora.

|  |
| --- |
| **USANDO LOS LENTES DE LAS CREENCIAS**  **LENTES VERDES** |
| **PENSAMIENTOS INTERNOS:** |
|  |
| **REACCIÓN EMOCIONAL:** |

|  |
| --- |
| **LENTES AMARILLOS** |
| **PENSAMIENTOS INTERNOS:** |
|  |
| **REACCIÓN EMOCIONAL:** |

|  |
| --- |
| **LENTES ROJOS** |
| **PENSAMIENTOS INTERNOS:** |
|  |
| **REACCIÓN EMOCIONAL:** |