



ATREVETE A
ser remarkable



“ El propósito de organizarme contra la dispersión, el hacer todo y nada, el fallido intento de balancear todas las prioridades, las presiones en el trabajo con resultados inconsistentes y una calidad de vida cuestionable ”

**Quiero y necesito hacer un cambio,
¿por dónde empezar?**

03

1. INVIERTE LA FÓRMULA

Hablemos de los dos elementos que constantemente dejamos al azar y usualmente terminan siendo los grandes enemigos de nuestra propia realización como personas y como profesionistas: los miedos y la ambición.

La razón #1 por la cual las personas fallan es porque son más grandes los miedos que los limitan que la ambición que los reta y los hace crecer.

Las personas remarcables no dejan su grandeza a la casualidad

“¿La casualidad está robando tu grandeza?”

Ser remarcable
= Ambición > Miedos

2. RECONOCE LOS MIEDOS

Decretar que enfrentarás tus miedos es el primer paso hacia la libertad. La buena noticia es que experimentar miedo (excluyendo situaciones donde te expones a un peligro físico) es resultado de nuestro cerebro pidiendo estabilidad emocional al enfrentar circunstancias difíciles.

Hacer frente a nuestros miedos resulta más sencillo cuando reconocemos los cuatro miedos principales y somos más conscientes de nuestras motivaciones más profundas.

Vayamos a más profundidad:

Miedo al rechazo



El deseo de pertenecer, de sentir aceptación, validación, respeto y amor es una de las motivaciones más poderosas en nuestra vida. Usualmente recibimos la retroalimentación de otras personas como un ataque personal o una muestra de rechazo; cuando en realidad no necesitas la aprobación de nadie para vivir de forma auténtica y perseguir tus sueños.

“Si las opiniones de los demás no tuvieran peso sobre mí, la primera cosa que empezaría a hacer sería...”

Antídoto: “No necesito la aprobación de nadie para vivir de forma auténtica y perseguir mis sueños”.



Los miedos te controlan sólo si tú los dejas



Miedo a la ruina



Cuando realmente creemos que nuestros errores nos llevarán a la ruina total. Son estos pensamientos absurdos que alimentan nuestra auto charla, absurdos considerando el hecho de que tenemos la capacidad de aprender, ajustar, adaptar y cambiar el futuro basado en nuevas acciones. No irás a la ruina; aprenderás y serás mejor.

“Si tomara todo lo que está a mi alrededor para aprender, crecer y avanzar, ¿qué sueño perseguiría en este momento?”

Antídoto: “Puedo aprender, ajustar, adaptar y cambiar el futuro basado en nuevas acciones”.

2. RECONOCE LOS MIEDOS

Miedo al arrepentimiento



Una de las mayores pesadillas es vernos al final de nuestras vidas arrepintiéndonos de como vivimos, de las decisiones que tomamos o de la persona en quién nos convertimos. Pero el arrepentimiento es evitable cuando vivimos con más intención, paciencia y compasión. Si puedes soltar el miedo al arrepentimiento, vas a encontrar tu verdadero poder. Si aprendes a lidiar con él, el arrepentimiento también es un gran motivador.

“Si hoy fuera el último día de mi vida, y me veo en un espejo; ¿cómo me veo? ¿cómo me siento?”

Antídoto: “Vivir aquí y ahora, con más intención, paciencia y compasión”.

Miedo a la responsabilidad



La falsa creencia que alimenta este miedo es que no podemos manejar más responsabilidad; y por lo tanto nos da miedo adueñarnos de nuestras vidas. Tememos que cualquier otra tarea nos va a sacar más de balance, así que preferimos no diseñar nuevas metas, emprender nuevos viajes o soñar más en grande.

“No he perseguido mi mayor sueño porque me siento abrumado/a con...”

Antídoto: “Puedo soñar más grande y puedo tener más ambiciones”.

Reflexiona: ¿Qué miedo está más presente en este momento? Califica del 1 (menos presente) al 10 (más presente) - recuerda que esto no se trata de juzgarte, si no de tomar consciencia. La recomendación es que pongas más atención e intención en el miedo más presente y utilices

06

3. ALIMENTA TU AMBICIÓN

Tu ambición es uno de los detonantes más poderosos de tu motivación, y tu motivación está detrás de hacer que las cosas sucedan.

Este es un ejercicio que te va a ayudar a definir la calidad de resultados que quieres en las 7 áreas más relevantes de tu vida. Conforme vayas accionando lo que planteaste en el ejercicio tu vida comenzará a cambiar.

“ Soñar, visualizar, desear, pensar en grande – no lo necesitas, pero si crees que sí - tienes el permiso de hacerlo.”

1. Ambición por quién quieres ser:



Si escogieras tres palabras que guiarán tus pensamientos y acciones; tres palabras de las cuales te sintieras muy orgulloso/a de que otras personas te describieran de esa manera; tres palabras que definen la mejor versión de quién tu eres o podrías llegar a ser: ¿cuáles serían estas 3 palabras?

Palabras

Razón por la cual la elijo:

Para vivir estas palabras con mayor presencia en mi vida, debo

Dejar de hacer:

Comenzar a hacer:

07

3. ALIMENTA TU AMBICIÓN

2.Ambición por tus interacciones:



Tres palabras que yo quiero que definan mis interacciones con la gente que hoy está a mi alrededor (familia, amigos, personas que acabo de conocer) son:

Palabras

Razón por la cual la elijo:

Para vivir estas palabras con mayor presencia en mi vida, debo

Dejar de hacer:

Comenzar a hacer:

08

3. ALIMENTA TU AMBICIÓN

3.Ambición por tus contribuciones

Las principales cosas que yo amaría poder crear y contribuir en mi carrera o vida en este momento son:

Trabajo | Carreras

Por fuera de mi trabajo

Las cosas que tengo que comenzar a hacer/accionar de manera que pueda crear y contribuir todo lo anterior son:

Próximo 3 meses

Próximo 12 meses

Próximo 24 meses

09

3. ALIMENTA TU AMBICIÓN

4. Ambición por tu abundancia: ☐

Las áreas donde hoy siento que tengo abundancia, de las cuales estoy agradecido/a son:

Me sentiría más libre y abundante en mi vida si pasa:

10

3. ALIMENTA TU AMBICIÓN

5.Ambición por tu aprendizaje

Qué temas / materias tendría que aprender y hacer maestría en, para catapultar mi carrera en los...

Próximos 3 meses

Próximos 12 meses

Próximos 24 meses

Los mentores y/o coaches que necesito encontrar o acercarme a ellos, serian personas que pudieran darme el siguiente conocimiento o habilidades:

3. ALIMENTA TU AMBICIÓN

6. Ambición por tu salud



Si pienso acerca de mi salud ideal, la manera que yo la describiría ahora:

Para estar más en forma y saludable, tengo que...

Dejar de hacer:

Comenzar a hacer:

Las razones por las que voy a comenzar a cuidarme mucho mejor de mi mente y mi cuerpo son:

12

3. ALIMENTA TU AMBICIÓN

7.Ambición por tu legado



Si mis amigos, pareja y/o familia fueran a describirme con un extraño o un periodista, desearía que me describieran como una persona que:

Antes de que yo deje este mundo, desearía haber experimentado, creado y/o servido estas cosas:

Me sentiría muy feliz al final de mi vida si:

Reflexiona: ¿Cómo sientes tu nivel de ambición en cada área? Califica del 1 (menor) al 10 (mayor) - recuerda, esto no se trata de juzgarte, si no de tomar consciencia. La recomendación es que pongas más intención en el área que tiene menor puntaje.

“

Las personas remarcables no crecen por accidente, crecen por diseño. Cuando destinas tiempo para tu crecimiento, estás diseñando la vida que quieres

”

Coloca estas hojas en algún lugar visible por los siguientes 10 días y asegúrate de regresar a tus notas todos los días.

Es un gran ejercicio para dedicar 30 minutos para ti y tu crecimiento.