



Bienvenido a "El Desafío de los 7 Días: Entrená Tu Mente Para Ver lo Invisible"

Esta guía de 7 días te permitirá comenzar a entrenar tu cerebro para ampliar tu mapa de conciencia y descubrir posibilidades que tu mente, que cuando estamos en piloto automático, solemos filtrar. Es simple, poderoso y podés repetirlo durante el tiempo que quieras. ¡El compromiso es con vos mismo!

Día 1: El Poder de la Pausa

Te invito a salir del piloto automático. Nuestro cerebro posee un filtro llamado **Sistema de Reticular Ascendente (SAR)**. Su trabajo es priorizar, solo aquello que considera relevante según nuestras creencias y objetivos habituales. **Literalmente, filtra oportunidades que no encajan en su programa actual.**

Desde la metafísica, un principio clave es: "Donde pongo mi atención, crece, acontece y se expande". La pausa consciente es el acto de redirigir ese foco. Para elegir qué quiero que crezca, acontezca y se expanda.

Práctica:

Pregunta 1: Pensá en un problema o desafío que tengas hoy. Simplemente describilo neutralmente como si lo estuvieras observando desde afuera. Como un científico estudia un fenómeno. ¿Qué ves?

Ejemplo Cotidiano:

Descripción desde el "problema"

Descripción desde el "observador neutral"

Problema	Descripción
Estoy agobiado, nunca llego a todo, el día no me alcanza, soy un desorganizado	Observo que la persona tiene 8 compromisos en su agenda para hoy, ha priorizado tareas reactivas (correos, mensajes) sobre una tarea creativa que tiene pendiente, y manifiesta una sensación de aceleración en su respiración al revisar la lista.

Pregunta 2: ¿En qué momentos del día actuás en "piloto automático"? Elegí uno y hacelo de forma diferente mañana

Momento del día	Plan para mañana
Tomar la misma ruta al trabajo	cambiar la ruta al trabajo
Consumir el mismo contenido	escuchar un podcast diferente



Día 2: Tu Lente Personal

Vamos a tomar conciencia de los filtros que nos limitan. No vemos el mundo como es, sino como somos. Nuestra percepción está teñida por

1. **Filtros Biológicos:** Los sentidos que priorizamos (ej: lo visual sobre lo auditivo).
2. **Filtros Culturales:** Lo que en nuestra familia, país o círculo se considera "normal", "correcto" o "posible".
3. **Filtros Perceptuales (o Creencias):** Ideas internalizadas que tomamos como verdades absolutas sobre nosotros, los demás y el mundo.
4. **Químicos/Emocionales:** Si estamos en modo estrés, nuestro cerebro busca peligros. Si estamos en modo curiosidad, busca posibilidades. Nuestras emociones programan nuestro radar.

Estas creencias (ej: "no soy bueno para las ventas", "el dinero es escaso", "el éxito requiere sacrificio") actúan como **leyes personales inconscientes**. Rigen nuestro comportamiento, dictan nuestras decisiones y, como un software oculto, **determinan qué oportunidades dejamos pasar por considerarlas "imposibles" para alguien como nosotros.**

Práctica:

Frases que digas o pienses comúnmente	Declará lo opuesto
<i>Yo soy atropellada</i>	<i>Cada día modero mi intensidad</i>
<i>Yo soy avasalladora</i>	<i>Me tomo el tiempo para habitar mi espacio y respetar el del otro</i>
<i>Hay q trabajar muy duro para lo que uno quiere</i>	<i>Elijo enfocarme con alegría para lograr lo que quiero</i>



@eve_abello_coach

Día 3: La Mirada del Principiante

Encontremos oportunidades en lo cotidiano. ¿Escuchaste sobre **Shoshin**? Este concepto del budismo zen japonés significa "mente de principiante". Se refiere a una actitud de apertura, entusiasmo y falta de ideas preconcebidas al estudiar o enfrentar una situación, incluso (y especialmente) cuando ya somos expertos. Popularizado por el monje Shunryū Suzuki, busca evitar la arrogancia del "ya lo sé" para mantener viva la curiosidad, permitiendo el crecimiento continuo.

Características de Shoshin:

- **Mente abierta:** sin prejuicios o expectativas
- **Curiosidad:** buscar lo extraño en lo ordinario...
- **Humildad:** Reconocer que siempre hay una capa más profunda por descubrir.
- **Flexibilidad:** No dejar que los sesgos cognitivos ("siempre se hizo así") limiten lo posible.

Práctica:

Pregunta 1: Recorre tu lugar de trabajo o tu casa con ojos de principiante. Anotá 3 cosas que nunca habías notado con atención.

3 Cosas nuevas que noté

ejemplo: La textura específica de la pared, el patrón de la luz que proyecta una ventana a cierta hora. El sonido ambiente de tu espacio de trabajo (el zumbido de la computadora, el ritmo de tu tecleo). La ubicación exacta de un objeto - computadora, tenedor, adorno - que usas todos los días y por qué está ahí.

1

2

3



@eve_abello_coach

Día 4: Conexiones Forzadas

Es momento de entrenar. El **pensamiento lateral** es una técnica para resolver problemas mediante un enfoque creativo, rompiendo los patrones lógicos habituales. En lugar de ir "de frente", damos un rodeo, conectamos ideas aparentemente inconexas para generar perspectivas novedosas.

Práctica:

Elegí un desafío o problema del día 1 y un objeto aleatorio que tengas a la vista (ej: una taza, una planta, un lápiz, un almohadón). Ej.: "Siento que mi emprendimiento no llega a la gente correcta, no genera el impacto que quiero."

Objeto aleatorio: **Una planta.**

Pregunta: ¿Qué aprendiza(s)je o analogía(s) te da ese objeto para abordar tu desafío?

Ejemplo:

Problema	Objeto	Aprendizaje
Siento que mi emprendimiento no llega a la gente correcta, no genera el impacto que quiero.	Una planta	(Raíces): Una planta necesita raíces sólidas para crecer. Analogía: ¿He construido una base sólida (propuesta de valor clara, mensaje auténtico) desde la cual "crecer" hacia mi audiencia?
		(Luz): Una planta se gira hacia la luz. Analogía: ¿Hacia dónde (qué canales, qué comunidades, qué tipo de contenido) se "gira" naturalmente mi cliente ideal? ¿Estoy ahí, donde está su "luz"?
		(Crecimiento gradual): Una planta no crece de un día para el otro; es un proceso.
Analogía	¿Estoy esperando un resultado "para esta noche", en lugar de nutrir y regar consistentemente (contenido, conexiones) mi "jardín" de comunidad?	



@eve_abello_coach

Ahora vos:

Problema	Objeto	Aprendizaje
Analogía		



@eve_abello_coach

Día 5: El Mapa de los Recursos Ocultos

Vamos a cambiar el foco de "lo que me falta" a "lo que ya tengo". Muchas oportunidades se pierden no solo porque subestimamos nuestros recursos (habilidades, contactos, herramientas, tiempo), sino porque juzgamos y creemos que el grado de desarrollo de esos recursos "no es suficiente" y, por eso, los descartamos. Un recurso al 40% de su potencial sigue siendo un recurso.

Práctica:

Pregunta 1: Haz una lista de:

5 habilidades que poseas y no estés aprovechando al 100%.

5 personas en tu red a las que no recurras lo suficiente.

5 herramientas/objetos que poseas y no uses a fondo.

Habilidad	Persona a la que no recurras lo suficiente	Objeto
<i>habilidad para calmar a alguien ansioso</i>	<i>Familiar con un hobby específico</i>	<i>una suscripción a un software con funciones que no exploras</i>
<i>habilidad para resumir conceptos complejos</i>	<i>un contacto de LinkedIn que siempre reacciona a tus posts</i>	<i>una biblioteca personal con libros no leídos</i>
<i>habilidad para hacer preguntas incómodas con suavidad</i>	<i>un amigo que es excelente escuchando</i>	<i>una habitación libre que podría ser un estudio</i>



@eve_abello_coach

Pregunta 2:

Elige un recurso de cada columna. ¿Cómo podrías combinarlos para crear algo nuevo o acercarte a resolver tu problema del Día 1?

Habilidad	Persona	Herramienta	Combinación
<i>Hacer preguntas incómodas con suavidad.</i>	<i>El contacto de LinkedIn/instagram que siempre reacciona a tus posts.</i>	<i>Tu historia de vida personal superando un obstáculo.</i>	<i>Podría crear Live donde, use mi habilidad para preguntar, entreviste a ese contacto sobre un tema desafiante de su industria, y comparta una anécdota personal mía relacionada, generando una conversación que atraiga a nuestra audiencia</i>



Día 6: Las Preguntas Poderosas

Formular mejores preguntas. Las preguntas que nos hacemos dirigen nuestro pensamiento como un GPS. Preguntas limitantes desde el "por qué" ("¿Por qué siempre me pasa esto?") a menudo nos llevan a callejones sin salida de justificación y victimismo. La clave está en transformar las preguntas "Por qué" (que remiten al pasado, a la causa, a menudo desde la queja) en preguntas "Para qué" (que se orientan al futuro, al propósito y a la solución).

¿Conocés las "**Preguntas Infinitas**"?: son aquellas que no tienen una respuesta única o finita ni inmediata, sino que abren un campo de posibilidades. Te comparto algunos ejemplos:

"¿Qué es posible acá?"

"¿Cómo puede esto ser aún mejor?"

"¿Qué requiere ser y hacer para resolver este tema?"

Son preguntas infinitas que invitan a la mente a explorar, no a cerrar.

Práctica:

¿Qué pregunta te hacés usualmente sobre tu desafío que te hace sentir estancado/a?	Transforma esa pregunta en una "Pregunta Poderosa"
¿Por qué esto siempre me pasa a mí?	¿Qué aprendizaje hay para mí en esta situación para que pueda liberarme de este patrón repetitivo?
¿Por qué no puedo ser disciplinado?	¿Qué pequeña acción, si la hiciera con consistencia, generaría el mayor impacto?
¿Por qué nadie ve mi valor?	¿Cómo puedo expresar mi valor de una forma que sea irresistible para la persona correcta?



@eve_abello_coach

Día 7: Síntesis y Próximo Paso

Hoy vamos a integrar todo lo practicado y damos un paso en concreto. Durante esta semana entrenaste:

- **Reenmarcar desde la pausa.**
- **Identificar las creencias-lente que te limitan.**
- **Observar con mente de principiante.**
- **Conectar ideas lateralmente.**
- **Mapear tus recursos ocultos.**
- **Formular preguntas poderosas.**

La idea es seguir entrenando este **músculo perceptual**. Ahora "ves" de manera diferente porque tenés herramientas para **interrumpir el piloto automático y elegir un nuevo foco**.

Práctica:

Pregunta 1: De todo lo que exploraste esta semana, ¿De qué te diste cuenta? (No hace falta que sea algo gigante. Puede ser algo sutil, pequeñito... una capa de la cebolla que se peló. No lo juzgues, honralo).

Pregunta 2: Basándote en ese "darse cuenta", ¿cuál es la **acción más pequeña y concreta** que puedes tomar en las próximas 48 horas para materializarlo?

Me di cuenta de	¿cuál es la acción más pequeña para las próximas 48 horas para materializarlo?
Mi creencia de "tengo que hacerlo todo solo" me está aislando de ayuda concreta que ya está en mi red.	Enviar un mensaje de WhatsApp a [nombre del contacto] el jueves a las 10 AM, preguntándole si tiene 15 minutos para consultarle su opinión sobre



@eve_abello_coach

¡Felicitaciones por completar el desafío! Este es solo el comienzo. La práctica hace al maestro. Repetí estos ejercicios, integrales en tu día a día, combínalos, créa los tuyos. Tu mundo está lleno de más posibilidades de las que te imaginás y te permitís ver.



[@eve_abello_coach](#)