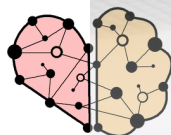


LIBRETA DE ÉXITO

DEL SUEÑO A LA REALIDAD

Todas las herramientas necesarias
para alcanzar todos tus deseos de
manera sencilla y sin esfuerzo



GABO CONNECTIONS
LIFE COACHING

WWW.GABOCONNECTIONS.COM

TABLA DE CONTENIDO

Welcome

Bienvenida e historia de quién soy.

01

MÓDULO 1 - MENTALIDAD DE GANADOR. (El Fundamento).

- 1.1 Las tres Reglas del Éxito.
- 1.2 Bloqueo de tiempo.

02

MÓDULO 2 - CLARIDAD. (Principios de PNL).

- 2.1 Misión. (Descubre tú por qué).
- 2.2 Visión. (Primer paso de la manifestación).
- 2.3 Establecimiento de Metas.

03

MÓDULO 3 - EL MAPA. (Pasos en la línea de tiempo).

- 3.1 Construcción del Plano.
- 3.2 El Poder del Enfoque.
- 3.3 Maximiza tú Poder.

04

MÓDULO 4 - PODER MENTAL. (Transformación Mental).

- 4.1 Evolución Mental.
- 4.2 Percepción es Proyección.
- 4.3 Patrones Mentales.
- 4.4 Define tu Personalidad Ideal.
- 4.5 Transformación Interna.

05

MÓDULO 5 - MAESTRÍA (REPETICIÓN).

- 5.1 Motivación y Repetición.
- 5.2 Crece y Crea. (Expande tu mente).

Conclusión

Graduación.

Welcome!

Soy Gabriel, un Life Coach y creador de Gabo Connections, una compañía cuyo objetivo es ayudar a hispanos a salir del estancamiento, a alcanzar su máximo potencial y vivir la vida que están destinados a tener.

ACERCA DE MI



Nací en Venezuela y en el año 2004 a la edad de 17 años llegué a los Estados Unidos. Luego de pasar por varias situaciones de insatisfacción personal, apatía, miedos y no tener claridad con mi vida, un buen día me di cuenta que estaba trabajando en un lugar donde no era feliz. Luego de largas noches de reflexión decidí abandonar ese trabajo y me puse la meta de convertirme en un mentor que pudiera ayudar a las personas a mejorar sus vidas.

Me inscribí para estudiar la licenciatura en teología en la Universidad de La Sierra - California, y una Maestría en Divinidad con énfasis en Capellanía (Consejería Espiritual).

Posteriormente, me dediqué a la capellanía en el área de salud apoyando a los pacientes a procesar sus emociones. Gran parte de mi desempeño estuvo enfocado en ayudar a los pacientes psiquiátricos a regular su respiración, así como guiarlos a un estado de sanación a través de conversaciones significativas, meditación y visualización.

Como mentor de Programación Neurolingüística certificado y con una Maestría en Consejería Espiritual, te ofrezco programas de transformación personal y brindo asesoría en sesiones 1 a 1 de manera virtual o presencial. Actualmente resido en la ciudad de San Diego en California.

Es basada en esa pasión que tengo de ayudar a otros, lo que me trajo a crear esta clase y esta **Libreta de Éxito**. Estoy muy contento de poder compartir esto contigo y de iniciar esta jornada juntos.

Gabriel Sánchez





¿QUIERES MÁS APOYO?

La mejor forma para alcanzar una meta o ese sueño deseado es a través de una mentoría cercana, donde el coach/ mentor puede ir paso a paso junto a ti, ayudándote en aquellas áreas donde tengas más dificultades y proporcionar la ayuda necesaria para alcanzar esa meta de forma rápida y sencilla.

Solicita una cita conmigo sin costo alguno, para que conozcas como puedo ayudarte en esa situación que te está impidiendo avanzar en el camino hacia lo que deseas.

[APARTA TU CITA GRATIS](#)

LAS 3 REGLAS DEL ÉXITO

UNA GUÍA PARA COMPLETAR ESTA CLASE

RECUERDA ESTAS TRES REGLAS CADA VEZ QUE TE SIENTAS DESANIMADO

- COMPROMISO
- ACCIÓN MASIVA
- CONSTANCIA

01 ¿Cuál es el compromiso contigo mismo?

¿Por qué haces lo que haces y a quién tienes en mente cuando piensas en este compromiso?

02 ¿Cuál es tu compromiso Ético?

¿Si llegasen a escribir un código ético de tu carácter, qué tipo de persona quieres ser? (Responsabilidad propia; Responsabilidad con los demás; Amor por lo que hago; Excelencia, etc).

03 ¿Qué acción necesitas tomar diariamente para aprovechar esta clase al máximo?

04 ¿Qué ejecución extrema es necesaria para alcanzar tus metas de vida?

Esto vendría a ser algo extraordinario, fuera de lo cotidiano, que acelerara tu progreso.

05 **Escribe:**

¿Cuál es una área de tu vida donde demostrarás constancia?

Demostraré constancia _____ incluso cuando
_____ seguiré un paso a la vez hacia mi meta.

EL SECRETO PARA AVANZAR CONSTANTEMENTE

CUMPLIR TUS SUEÑOS Y PROSPERAR EN LAS ÁREAS DE TU VIDA QUE MÁS IMPORTAN PUEDE SIMPLIFICARSE MEDIANTE AVANCES, ESOS MOMENTOS EN EL TIEMPO EN LOS QUE LO IMPOSIBLE SE VUELVE POSIBLE. SI ALGUIEN QUIERE PROSPERAR EN CUALQUIER ÁREA DE SU VIDA, DEBE ALCANZAR UN PUNTO DE AVANCE EN EL QUE NO SE CONFORMARÁ CON NADA MENOS QUE EXTRAORDINARIO EN ESA ÁREA.

YA SEA QUE DESEE UN GRAN AVANCE EN SU NEGOCIO, SU VIDA ÍNTIMA, SU BIENESTAR EMOCIONAL, SU SALUD, SUS FINANZAS O SU CARRERA, SÓLO HAY TRES ÁREAS QUE DEBE AVANZAR PARA SENTIR UN ÉXITO DURADERO.

MI OBJETIVO

ESTRATEGIA

NOS ACORTA EL CAMINO HACIA EL ÉXITO. VIENE SIENDO UN SISTEMA COMPROBADO DE QUE SI SE APLICAN LOS PRINCIPIOS TENDREMOS LOS RESULTADOS DESEADOS

- UNA DIETA
- UNA TÉCNICA DE APRENDIZAJE
- UNA CAMPANA DE MERCADEO

HISTORIA

LOS SERES HUMANOS LE PONEMOS SIGNIFICADO A TODO LO QUE HACEMOS. Y ESTAS NARRATIVAS DETERMINAN NUESTROS COMPORTAMIENTOS.

- NO PASO LA CLASE PORQUE NO LE CAIGO BIEN AL PROFE.
- DIOS SABE LO QUE NECESITO Y EL ME DARÁ EL AMOR DE MI VIDA
- NO ABRO UN RESTAURANTE PORQUE ES MUY RIESGOSO

TRAUMAS Y LOGROS

ESTADO

NUESTRO ESTADO MENTAL Y EMOCIONAL ES LO QUE NOS IMPULSA A TOMAR ACCIÓN MASIVA.

- ME SIENTO FELIZ, ACTUÓ POSITIVAMENTE.
- ESTOY TRISTE, DEJO DE HACER COSAS.

RESPIRACIÓN

ENFOQUE

FISIOLOGÍA

01 ¿Que estado psico-emocional necesitas tener para avanzar?

02 ¿Que historia te llevará a tu objetivo?

03 ¿Qué estrategia te ahorrara horas o meses de tiempo para alzar a tu meta?

BLOQUE DE TIEMPO

A continuación se muestra un diseño simple de “Bloqueo de tiempo” que puedes encontrar en casi cualquier calendario digital (Calendario de Google, Cal, etc.), así como la mayoría de los calendarios o diarios impresos. Debajo del calendario en blanco, verás un ejemplo que puedes modelar para crear tu propio calendario de bloques de tiempo.

	Lun	Mar	Mier	Juev	Vier
9am					
10am					
11am					
12pm					
1pm					
etc					

Ejemplo de Bloqueo de Tiempo

	Lun	Mar	Mier	Juev	Vier
9am	COMPLETAR VIDEO 1 & 2 DE LA CLASE	ESCRIBIR MIS METAS		LEER 15 PÁGINAS DE ROBERT KIYOSAKI	
10am					
11am			COMPLETAR VIDEO 3 & 4 DE LA CLASE		
12pm	ENTRENAMIENTO CON GABRIEL				PASAR TIEMPO CON LA FAMILIA
1pm etc					

PLAN MENSUAL

Hazlo realidad

Tus metas no son reales hasta que no las colocas en tu calendario y planeas una estrategia para lograrlo

METAS

PRIORIDADES

1ª SEMANA

LISTA DE QUÉ HACER

2ª SEMANA

3ª SEMANA

NOTAS

4ª SEMANA

PLAN SEMANAL

Hazlo realidad

Tus metas no son reales hasta que no las colocas en tu calendario y planeas una estrategia para lograrlo

METAS

PRIORIDADES

LISTA DE QUÉ HACER

NOTAS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

RUTINA DE ÉXITO

Planificación

Fecha

Tres (3) cosas por las que estoy agradecido/a

Tres (3) prioridades del día. (Mantén tu meta y sueño en mente).

Posible obstáculo y cómo podría enfrentarlo exitosamente.

¿Qué palabras de ánimo te dirías para tener un día exitoso?

Pensamientos

CLARIDAD

El Poder de una Historia

“Observa a cualquier empresa buena y verás como siempre su misión conduce su estrategia y no viceversa. Todo empieza con una historia.”
Por Greg Satell de Forbes.

La primera historia que tienes que tener en mente es la que habla sobre tu persona. ¿Qué es lo que te mueve? ¿Cuál es el sueño que tenías cuando llegaste a este país o lo que algún día soñaste tener en tu adultez? No tiene que ser una historia excepcional, pero si viene del corazón no sólo conducirá tu estrategia, sino también la atención de tu subconsciente.

Tu Historia

¿Cuál es tu historia? ¿Qué te trajo a este país? ¿Qué te trajo a este curso en línea?

SIETE NIVELES DE PROFUNDIDAD

Para ayudarte mejor a entender tu Por Qué - tu razón más profunda , tu propósito de vida, he colocado este sistema de siete niveles de profundidad.

Por Qué

PORQUE IS IMPORTANTE PARA TI TENER ÉXITO?



¿Y QUÉ TE DARÁ EL ÉXITO?

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PARA TI?

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PARA TI?

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PARA TI?

ESPECÍFICAMENTE
¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PARA TI?

ULTIMAMENTE
¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PARA TI?

ESCRIBE TU MISIÓN

Una vez que hayas escrito tu por qué, utiliza esa respuesta o deseo y conviértelo en tu misión en la razón por la cual quieres alcanzar tu sueño o meta.

EJEMPLO

PARA TI? vivienda a mi mamá.

ULTIMAMENTE ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PARA TI? Porque de esa manera podré enfocarme en lo que más me gusta, que es disfrutar mi vida con mis seres queridos en cualquier parte del mundo y ayudar a otros a alcanzar lo mismo.

9

Misión

MI PROPOSITO ES TENER UNA FAMILIA SANA, UNA UNA CASA CÓMODA, INDEPENDENCIA FINANCIERA, Y AYUDAR A MI MAMA. TENER EL TIEMPO SUFICIENTE PARA DISFRUTAR MI VIDA CON LAS PERSONAS QUE AMO Y MIS AMIGOS Y TAMBIÉN PARA AYUDAR A OTROS A CONSEGUIR LO MISMO, YA QUE ESO ME DA FELICIDAD Y GOZO

Tu turno de convertir tu Por Qué en tu misión

Misión

Felicidades. Ya tienes un 20% de tu plan maestro, guarda esta misión porque la vamos a estar usando en las próximas lecciones.

ESTABLECIMIENTOS DE METAS

Establecer una meta sirve para proporcionar enfoque, sin una meta clara las personas tienden a estar a la deriva. Las metas facilitan medir el progreso, mejoran la productividad y refuerzan la autoestima. Y, sobre todo, las metas refuerzan el compromiso.



1 Haz que tu objetivo se establezca en forma positiva:

Pregúntate: "¿Qué es lo que quieres específicamente?"

Recuerda, es importante concentrarse en lo que sí quieres en lugar de lo que no quieres. Si sigues centrándote en lo que no quieres, ¿adivina qué? Obtendrás más de eso.

2 Especifica tu situación actual.

Pregúntate: "¿Dónde estás ahora?" (Asociado).

Obten una imagen de ti mismo en tu situación actual en relación con tu objetivo. Mírate a ti mismo en la imagen cómo si estuvieras allí. En PNL llamamos a esto estar asociado, es como si estuvieras allí ahora.

3 Especifica el resultado en detalle. (Lugar deseado).

Pregúntate: "¿Qué veré, oíré y sentiré cuando lo tenga? Como si lo tuviera ahora. Hazlo convincente." (Asociado).

Esta es la oportunidad de ser realmente específico acerca de tu objetivo. También desea que tus objetivos sean SMART (extra.pg): específicos y simples, medibles y significativos, alcanzables, realistas, cronometrados y hacia la meta.

ESTABLECIMIENTO DE METAS

Dilo o escríbelo como si hubieras logrado el objetivo ahora. Esto significa expresarlo en tiempo presente. Esto lo hace aún más real para tu mente inconsciente que no distingue entre pasado, presente y futuro. Este paso hace que la meta sea muy inmediata y real, contrastando marcadamente con el lugar en el que te encuentras ahora.

4 **Especifica algún procedimiento de prueba.**

Pregúntate: "¿Cómo sabré cuándo lo tengo?" (Qué tendrás, qué verás, qué harás).
Se realmente claro: ¿Qué es lo que le dirá que lo ha hecho?

5 **Verifica si la meta es consistentemente deseable.**

Pregúntate: "¿Qué obtendré o me permitirá hacer este resultado?"

Desea verificar si este objetivo es realmente algo que se alinea con lo que crees que es y con lo que realmente quieres lograr en tu vida.

6 **Asegúrate de que el objetivo sea autoiniciado y automantenido.**

Pregúntate: "¿Es solo para mí? ¿Es deseable y está bajo tu control? ¿Estás apuntando a este objetivo para ti o para otra persona?"

Si el objetivo es para otra persona y no está bajo tu control, simplemente no funcionará.

7 **Asegúrate que sea contextualizado el objetivo.**

Pregúntate: "¿Dónde, cuándo, cómo y con quién lo quiero?"

ESTABLECIMIENTO DE METAS

8

Escribe qué recursos se necesitan.

Este objetivo está enraizado firmemente en el mundo real, en un lugar real, con personas reales. Esto incluye ser específico sobre la experiencia pasada y los posibles modelos.

Pregúntate: ¿Qué tengo ahora y qué necesito para obtener mi resultado?

¿Alguna vez he tenido o he hecho esto antes?

¿Conozco a alguien que lo tenga?

Y finalmente, ¿Puedo actuar como si ya lo tuviera?

9

Mira la meta desde un punto de vista ecológico.

La ecología es básicamente las consecuencias, resultados o impacto de cualquier cambio que se produzca a través de una decisión o acción.

Has las siguientes preguntas que te permitirán confrontar aspectos de tu objetivo que de otro modo nunca habrías considerado.

¿Por qué quiero este objetivo? ¿Cuál es el fin último de la misma?

¿Qué me dará y cuánto me costará si lo tengo?

¿Es bueno para mí? ¿Es bueno para los demás? ¿Es bueno para el bien mayor?

¿Qué pasará si lo consigo? ¿Qué pasará si no lo consigo?

ESCRIBE TU VISIÓN


Una vez que hayas escrito tus metas, utiliza esa respuesta o deseo y conviértelo en tu visión, en la imagen que quieres vivir al momento de alcanzar tu sueño o meta.

EJEMPLO



03 Especifica el resultado en detalle. (lugar deseado)
Pregúntate: "¿Qué veré, oíré y sentiré cuando lo tenga? Como si lo tuviera ahora. Hazlo convincente." (Asociado)
 Esta es la oportunidad de ser realmente específico acerca de su objetivo. También desea que sus objetivos sean SMART (extra.ppt): específicos y simples, medibles y significativos, alcanzables, realistas, cronometrados y hacia la meta.
Me veo feliz con mi familia, ayudando a las personas que quiero, teniendo todas las cosas que estan destinadas para mí. me veo impactando la vida de muchas personas hablando frente a personas de todos los orígenes ayudándolos y animándolos a luchar por sus sueños

*extra página de SMART GOALS (24) 12

 **GABO CONNECTIONS**
LIFE COACHING

GABRIEL SANCHEZ
WWW.GABOCONNECTIONS.COM

LIBRETA DE ÉXITO



Visión

ME VEO FELIZ CON MI FAMILIA, AYUDANDO A LAS PERSONAS QUE QUIERO, TENIENDO TODAS LAS COSAS QUE ESTAN DESTINADAS PARA MÍ.
 ME VEO IMPACTANDO LA VIDA DE MUCHAS PERSONAS HABLANDO FRENTE A PERSONAS DE TODOS LOS ORÍGENES AYUDÁNDOLOS Y ANIMÁNDOLOS A LUCHAR POR SUS SUEÑOS

Tu turno de convertir tus metas en tu Visión

Visión

Felicidades. Ya tienes un 40% de tu plan maestro, guarda esta visión junto con tu misión porque los vamos a estar usando en las proximas lecciones.

SMART GOALS

AL ESTABLECER METAS, ASEGÚRATE DE QUE SIGA LA ESTRUCTURA SMART.
UTILIZA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS PARA CREAR TUS OBJETIVOS.

S	<p><u>SPECIFICO</u></p> <p>¿QUÉ QUIERO ALCANZAR?</p>	
M	<p><u>MEASURABLE/ MEDIBLE</u></p> <p>¿CÓMO SABRÉ QUE LO HABRÉ ALCANZADO?</p>	
A	<p><u>ALCANZABLE</u></p> <p>¿COMO PODRE ALCANZAR ESTE GOL?</p>	
R	<p><u>RELEVANTE/ REALISTA</u></p> <p>¿VALE LA PENA PARA MÍ?</p>	
T	<p><u>TIEMPO CONSIENTE</u></p> <p>¿CUÁNDO PODRE ALCANZAR ESTE GOL? (CRONOMETRADOS Y HACIA LA META)</p>	

BRAINSTORMING. (LLUVIA DE IDEAS).

LA LLUVIA DE IDEAS, TAMBIÉN DENOMINADA "BRAINSTORMING". ES UNA HERRAMIENTA DE TRABAJO GRUPAL QUE FUE IDEADA EN EL AÑO 1939 POR ALEX FAICKNEY OSBORN QUE FACILITA EL SURGIMIENTO DE NUEVAS IDEAS SOBRE UN TEMA O PROBLEMA DETERMINADO.

LA LLUVIA DE IDEAS ES UNA TÉCNICA QUE TAMBIÉN PUEDE SER PRACTICADA INDIVIDUALMENTE PARA GENERAR IDEAS ORIGINALES UTILIZANDO TU CREATIVIDAD O PARA IDENTIFICAR UN OBJETIVO INTERNO.

MI OBJETIVO. (ALINEADO CON TU MISIÓN Y VISIÓN).

¿QUÉ TE APASIONA?

¿CUÁLES SON TUS HOBBIES, QUE TE LLENA CUANDO NO ESTÁS TRABAJANDO POR DINERO?

¿QUÉ ES LO QUE TE GUSTARÍA SER Y HACER?

¿SI EL DINERO NO FUERA UN IMPEDIMENTO Y LO TUVIERAS TODO, QUÉ TE GUSTARÍA HACER? ¿CUÁL SERÍA TU TRABAJO IDEAL?

¿CUÁLES SON TUS OPCIONES HOY EN DÍA?
¿PUEDES EMPEZAR LO QUE QUIERES HACER HOY MISMO? ¿DUEÑO O EMPLEADO?

MINIMIZA A TRES (3) OPCIONES.

¿CUÁLES SON LAS MEJORES TRES (3) OPCIONES?

- 1.
- 2.
- 3.

	¿QUÉ CONSEGUIRÁS CON ESTA OPCIÓN?	¿CUÁNTO TIEMPO TE LLEVARÁ CONSEGUIRLO?	¿ES ALGO QUE SE ALINEA 100% CON TU MISIÓN Y VISIÓN?
OPCIÓN 1			
OPCIÓN 2			
OPCIÓN 3			

¿CUÁL FUE TU MEJOR OPCIÓN? ¿POR QUÉ? ¿CUÁNTO TE TOMARÁ REALIZARLA?

Visión

Misión

YEAR 1

Meta:

YEAR 3/4/5

Meta:

1 YEAR PLAN

1 TRIMESTRE

2 TRIMESTRE

3 TRIMESTRE

4 TRIMESTRE

Qué alcanzarás

Qué alcanzarás

Qué alcanzarás

Que alcanzarás

5 YEAR PLAN

2023

2024

2025

2026

2027

Qué alcanzarás

Qué alcanzarás

Qué alcanzarás

Qué alcanzarás

Qué alcanzarás

RECURSOS

⋮

⋮



MODELAMIENTO

"El arte de hacer propias las creencias, estrategias, estados internos, conductas verbales y corporales de otra persona, con el propósito de adquirir sus habilidades y talentos con respecto a una conducta que nos interesa" (Fonseca, 1999)

Cuando se observa a una persona que hace una actividad, aparentemente de manera extraordinaria, en realidad lo que hay que encontrar son aquellos procesos internos que le permiten a esta persona realizar esta actividad de manera más sencilla y eficaz. Si se logra obtener dicha información, existe la posibilidad de que más personas lo puedan realizar también.

Esto se puede obtener sobre todo si se observan sus canales perceptuales, es decir, la manera que tiene su cuerpo de registrar la información internamente; estos canales son básicamente tres: Visual, Auditivo y Kinestésico, (sensaciones, gusto y olfato respectivamente). Estos canales nos permiten captar la información del exterior y organizarla en nuestro interior. Es una dinámica que realiza el ser humano de manera natural, por lo que no siempre se percata de ello, es por eso que durante el modelaje se alcanza a hacer un análisis a profundidad para obtener información más rica de la experiencia de la persona.



1 Encuentra a alguien que ya lo haya alcanzado. ¿Quién ya lo hizo?

Síguelos, lee sobre ellos en libros o compra una clase (como ésta).

¿Hay alguien en tu área que puedas conectar? ¿Hay un coach o mentor que puedas contratar?

2 Mapa Visual.

¿Cuáles son las cosas que te gustaría agregar a este mapa?

*extra pajina de SMART GOALS (14)

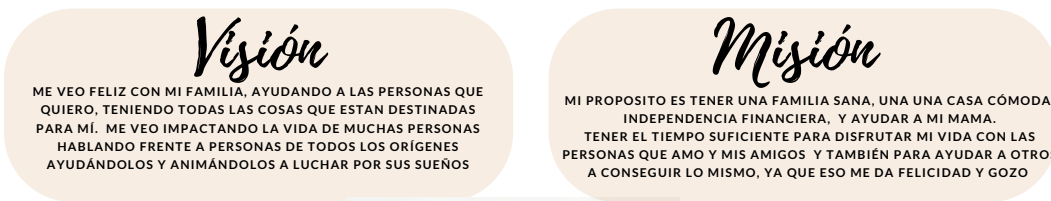


Plantilla en Canva (click el link) ↓

https://www.canva.com/design/DAFPb6mQSho/yA0s43-QpMCZBjCifWJCgw/view?utm_content=DAFPb6mQSho&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=sharebutton&mode=preview



Ejemplo de Mapa Visual



EVOLUCIÓN MENTAL

La mentalidad de crecimiento describe una manera de ver los desafíos y contratiempos. Las personas que tienen una mentalidad de crecimiento creen que sus capacidades se pueden modificar, incluso si tienen dificultad con algunas habilidades. Piensan que con la práctica sus habilidades pueden mejorar gradualmente. — Amanda Morin



1 ¿Cuáles han sido esos momentos de transformación en tu vida?
¿Hay un evento en tu vida que te marcó y te ayudó a crecer?

.....

.....

.....

2 ¿Puedes pensar en una persona que te haya influenciado de tal manera que hayas cambiado para mejor? (Quizás un libro te cambió la perspectiva de ver la vida para siempre).

.....

.....

.....

3 En esta Clase: Atrévete a Soñar de Nuevo.
¿En qué área de tu vida quieres crecer?

.....

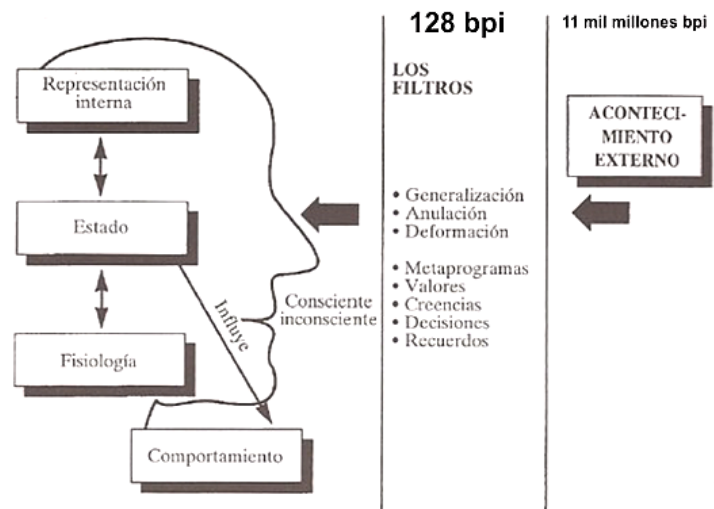
.....

.....

PERCEPCIÓN ES PROYECCIÓN

Tu cerebro procesa 128 bits de información para ahorrar energía y te llevará por los filtros de tu mente subconsciente (donde están todos los patrones, creencias y valores) y en milisegundos te mostrará donde están las evidencias que confirmaran tu condicionamiento.

La mente eliminará la mayor parte de la información, distorsionará partes de la información restante para alinearla con sus filtros/creencias internas. La mente encontrará toda la evidencia necesaria para apoyar esa creencia.



1 Escribe un evento de tu vida donde alcanzaste aquella cosa por lo que te enfocaste

.....

.....

2 ¿Hay algo que te haya ocurrido por enfocarte en lo que NO querías?

.....

.....

3 ¿En qué te gustaría enfocarte de forma que pudieras atraerlo?

.....

.....

PATRONES MENTALES



Creencias limitantes.

1 ¿Qué te ha limitado a alcanzar aquello que deseas?
Identifica 3 creencias limitantes que han estado produciendo consecuencias negativas o no deseadas.

.....

.....

.....

2 ¿Qué consecuencias negativas ya has experimentado como resultado de esta creencia?

.....

.....

.....

Piensa cuáles son los ideales o valores que te hubiesen ayudado, que si los hubieses tenido en ese momento habrías obtenido resultados positivos en vez de negativos.

3 ¿Qué valor (recurso) crees haber necesitado, que si lo hubieses tenido a tu disposición habrías tenido éxito?

.....

.....

4 ¿Qué te hubieses dicho a ti mismo?

.....

.....

5 ¿Cómo hubiesen cambiado las cosas? ¿Qué hubieses logrado? ¿Qué hubieses tenido? ¿Qué hubieses sentido?

.....

.....

DEFINE TU PERSONA IDEAL

Los valores son parte de una serie de características que nos definen como individuos y nos diferencian del resto de las personas según nuestras cualidades físicas e intelectuales que también determinan nuestros comportamientos.

Ejemplo

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS/ VALORES DE OBTENER TUS METAS?

LIBERTAD DE HACER LO QUE QUIERAS
ESTABILIDAD PARA TU FAMILIA
INDEPENDENCIA FINANCIERA
SIN PREOCUPACIONES
FELICIDAD

VALORES

AUTENTICIDAD (LIBERTAD)
ESTABILIDAD
AUTOSUFICIENCIA
PAZ
FELICIDAD

RECUERDA: TUS METAS APUNTAN A TU SER SUPERIOR (TU IDEAL)

Tu turno

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS/ VALORES
DE OBTENER TUS METAS?

VALORES

CUALIDADES Y VALORES

LAS CUALIDADES ESTÁN ARRAIGADAS A LOS VALORES, POR EJEMPLO:

SOY ORGANIZADO PORQUE VALORO LA ORGANIZACIÓN. ASÍ QUE MI VALOR ES LA ORGANIZACIÓN.

POR OTRO LADO, NUESTRAS DEBILIDADES SON CONTRAPARTES DE NUESTRAS CUALIDADES Y VALORES. ACTUAMOS DÉBILMENTE CUANDO NO ACCEDEMOS A LOS RECURSOS INTERNOS NECESARIOS PARA TRIUNFAR EN MEDIO DE LOS DESAFÍOS, TALES COMO LA ADVERSIDAD, RECHAZO, FRACASO, ENTRE OTROS. MIENTRAS MÁS ACTUAMOS DÉBILMENTE, MÁS ACOPLAMOS UN ESTADO DE BAJA PRODUCTIVIDAD O RENDIMIENTO (ESTADO NO DESEADO); Y ESTO CAUSA EL ESTANCAMIENTO.

EL OBJETIVO ES SALIR DEL ESTADO NO DESEADO AL ESTADO DESEADO Y DE ESTA FORMA, SALIR DEL ESTANCAMIENTO.

DEBILIDADES

ESTADO PRESENTE (NO ES IDEAL)

PROCRASTINADOR/ DESORGANIZADO
AGOTADO
CON DUDAS
IRRESPETUOSO
TRISTE
DEPRIMIDO

CUALIDADES

ESTADO DESEADO (TU IDEAL)

ORGANIZADO/ PUNTUAL
EMOCIONADO
SEGURO/ DETERMINADO
RESPECTUOSO/ SERVICIAL
FELIZ
CONTENTO

Toma tiempo para pensar en aquella cualidad que necesita ser mejorada para fortalecer tus valores. Esto te ayudará para alcanzar tu meta o sueño de manera fácil y sin esfuerzo.

DEBILIDADES

ESTADO PRESENTE (NO ES IDEAL)

CUALIDADES

ESTADO DESEADO (TU IDEAL)

JERARQUÍA DE VALORES

"EN ESTA OCASIÓN, LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA NOS AYUDA A ENTENDER LA IMPORTANCIA DE LOS VALORES EN LA VIDA DE UNA PERSONA Y CÓMO EN ELLOS PUEDEN RECAER LOS COMPORTAMIENTOS Y DECISIONES DE NUESTRO DÍA A DÍA, NOS PERMITE CONOCER MÁS A FONDO CUALES SON NUESTRAS VERDADERAS PRIORIDADES, POR QUÉ EN OCASIONES TENDEMOS A DESCUIDAR ESOS ASPECTOS DE NUESTRAS VIDAS QUE TAMBIÉN CONSIDERAMOS IMPORTANTES Y QUÉ PODEMOS HACER PARA CONSEGUIR UN BALANCE EN TODO AQUELLO QUE NOS IMPORTA Y QUE DESEMPEÑAMOS DÍA A DÍA. TODO ESTO GRACIAS A LA TÉCNICA DE JERARQUIZACIÓN DE VALORES." - JOSE LEANDRO BAZ.

VALORES	CUALIDADES	
LEALTAD	SOY LEAL	100
FELICIDAD	SOY FELIZ	94
SERVICIO	SOY SERVICIAL	100
ORGANIZACIÓN	SOY ORGANIZADO	65
TRANQUILIDAD	TENGO TRANQUILIDAD	70

Cualidad en la que se debe trabajar, si subimos el nivel de la organización, subirá también la tranquilidad.

Ahora elige cinco cualidades y las vas a escribir en forma de valor.

Por ejemplo; Si soy organizado, mi valor es **Organización**. Luego las colocas en orden de importancia. Después podrás determinar cuál necesita más atención al calificarlas del 1-100.

Tu turno

JERARQUÍA DE VALORES

DEBILIDADES
ESTADO PRESENTE (NO ES IDEAL)

CUALIDADES
ESTADO DESEADO (TU IDEAL)

TRANSFORMACIÓN INTERNA

Para tener una transformación duradera debemos trabajar con la neuroplasticidad. La Plasticidad Cerebral es el proceso de aprendizaje neurobiológico que consiste en la capacidad que tiene el cerebro para recuperarse, reestructurarse y adaptarse a nuevas situaciones.

De esta manera, cuando aprendemos algo nuevo, las neuronas forman redes para comunicarse entre sí y, al poner en práctica esta nueva enseñanza, éstas se fortalecen facilitando su interconexión y comunicación, lo que permite desarrollar de manera más fácil esta nueva tarea o habilidad adquirida. Es decir, cuando el cerebro recibe estímulos, se ejercita la mente y causa una transformación interna a largo plazo.



Recuerda la ecuación del estado deseado:

$$\text{PENSAMIENTO} + \text{EMOCIÓN} + \text{FISIOLOGÍA} = \text{ESTADO}$$

1 Mantén una postura corporal con el estado deseado.

Pregúntate: ¿Cómo me siento? ¿Qué posición debo tener para alcanzar mi meta?

2 Conecta tus pensamientos con tu meta.

Pregúntate: ¿Cómo podré alcanzar lo deseado? ¿Qué pensamiento me pondrá en una actitud positiva para alcanzar esa meta o ese sueño?

3 Mantén presente tus emociones con tu meta.

Pregúntate: ¿Qué significa esta emoción? ¿Cómo puedo honrar mis emociones y mi meta al mismo tiempo? ¿Qué puedo aprender de esta emoción? ¿Qué me indica? ¿Qué significa esta emoción en mi cuerpo? ¿Cuánto tiempo necesito dedicarle a esta emoción? ¿Puedo aceptar su mensaje y usarla para acercarme más a mi meta?

Mientras más practiques, más se fortalecerán las redes neurológicas y más rápido podrás programar tu mente a estar en un estado de alto rendimiento.

MAESTRÍA ES REPETICIÓN

Secreto de la Motivación (empujar y halar).

La motivación para hacer cualquier cosa se presenta en dos formas: empujar y halar o tirar.

Empujar generalmente se trata de evitar el dolor. Es el lado "lejos de" del espectro motivacional. Te estás alejando activamente de una fuente de dolor actual o de la percepción de un dolor anticipado.

La búsqueda para eliminar un dolor actual puede ser un impulso increíblemente poderoso hacia la acción. Pero hay un inconveniente, una vez que se elimina el dolor, la motivación generalmente desaparece.

Por el contrario, **la motivación basada en el halar**, o también conocida como de atracción, es basada en aprovechar el deseo de lograr algo.

Se trata de establecer una búsqueda y tomar medidas no para eliminar un dolor actual, sino para acercarte a un final profundamente deseado. Tal vez sea completar un maratón o aprender a tocar la guitarra. Podría ser construir un negocio que cambie no solo tu vida, sino también la vida de miles de personas a las que les sirves o hacer algo increíblemente genial, porque esas son actividades que te llenan.

Halar se trata de actividades y búsquedas significativas que, por su propia existencia, inspiran acción en nombre de acercarte al objeto de la búsqueda.

¿Cuál es tu motivación?

1 ¿Qué en tu vida has estado empujando? ¿Ha sido una relación abusiva, pobreza, la percepción de cómo otros te ven; soledad; o algún trauma?

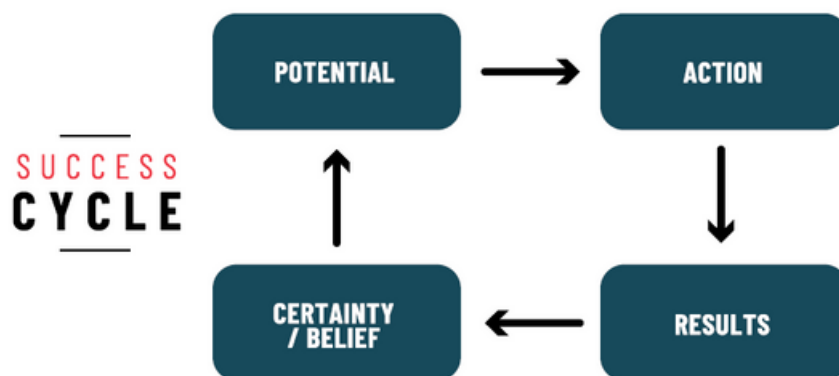
2 ¿Qué es aquella cosa que hayas alcanzado o atraído a ti por tu deseo de tenerla? Quizás el estar interesado en una pasión o una actividad que te llena.

EL CICLO DE ÉXITO

Una vez que hayas encontrado tu pasión, arraigada a tu misión y visión, a tú **por qué**, te encontrarás con una motivación natural de alcanzar aquella cosa deseada, simplemente porque está anclada a tu corazón, donde nace el poder que está dentro de cada uno de nosotros.

Imagínate no solo acceder a ese poder, sino maximizarlo de tal forma que esté en un estado de completo control y de fluidez. Esto es posible a través del ciclo de éxito desarrollado por Tony Robbins.

La idea es tomar una decisión desde la noción de tu potencial, por ejemplo, "soy capaz". Esta decisión es una acción basada en acercarte a tu objetivo deseado. Los resultados de esa acción reafirmarán la creencia de quién tú eres, te dará certeza de que eres capaz, de que tu potencial está vivo y está disponible para hacerte crecer y obtener el cambio necesario para alcanzar aquella meta o sueño. Esto alimentará tu confianza en ti, y te impulsará a un estado de ánimo mayor, el cual inducirá mayor motivación para tomar otra acción masiva que te lleve al objetivo en tiempo récord, de manera fácil y sin esfuerzo. Esto logrará un **momentum** de movimiento y crecimiento exponencial.



3 ¿Cuál es tu potencial, o certeza de que puedes alcanzar esa meta?

4 ¿Qué has logrado en el pasado que te ha llevado a alcanzar algo que ya tienes?

5 ¿Qué acción masiva puedes tomar hoy para empezar el ciclo de éxito?

CRECE Y CREA



RECUERDA ESTOS TRES PRINCIPIOS PARA CRECER Y CREAR

Utiliza la ley de la tapa a tu favor

- PARA CRECER NECESITAS REMOVER LOS LÍMITES QUE TE IMPIDEN DESARROLLAR EL NIVEL DONDE SE ENCUENTRAN TUS METAS.

Mantén siempre una mente de aprendizaje

- PARA CRECER NECESITAS HACERTE PREGUNTAS QUE INICIEN EL CRECIMIENTO, POR EJEMPLO ¿CÓMO?

Ten siempre en mente el arte de ajustar

- NADA EN ESTE MUNDO ES PERFECTO, Y SIEMPRE TENDRÁS DESAFÍOS. LO MÁS IMPORTANTE EN ESE MOMENTO ES CALMARTTE Y PENSAR SOBRE LO QUE PUEDES APRENDER DE ESA SITUACIÓN. PREGÚNTATE: ¿CUÁL ES EL SIGUIENTE PASO QUE ME AYUDARÁ A ESTAR MÁS CERCA DE MI META?

01 ¿En qué área de tu vida podrías abrir más tu mente?
¿Cómo tu creatividad te pudiese llevar más cerca de tu meta?

02 ¿Qué necesitas para empezar a aplicarlo a tus metas y sueños hoy mismo?

EJERCICIOS DE VISUALIZACIÓN

Sigue las instrucciones que se encuentran en la clase y agenda una cita con Gabriel para profundizar con estas técnicas

1 Cada mañana Visualiza tu Meta.

- Conéctate con tu respiración.
- Observa tu mapa visual en forma asociada.
- Conéctate con tu Divinidad (cualquiera que sea tu creencia).



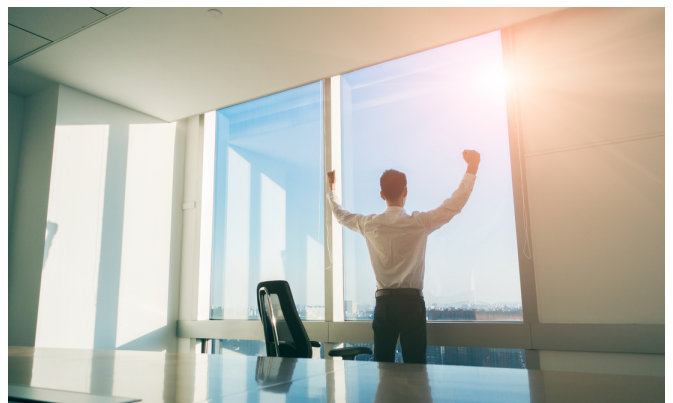
2 Una a dos veces por semana trabaja en tu personalidad ideal.

- Fortalece tus cualidades.
- Busca la mayor cantidad de ejemplos posibles en el pasado, presente y futuro.
- Transforma las debilidades en cualidades utilizando tus recursos internos.



3 Instala la meta en el futuro (subconsciente).

- Practica viajar en tu línea de tiempo.
- Ve la meta en tu futuro en forma asociado y deja la meta en el futuro en forma desasociada.



¡FELICIDADES!

TERMINASTE ESTA
CLASE EXITOSAMENTE

SOLO RECUERDA LAS 3
REGLAS DE ÉXITO:
CONSTANCIA, DISCIPLINA
Y ACCIÓN MASIVA

NOS VEMOS EN LA
CIMA



¿TE GUSTARÍA RECIBIR MÁS APOYO?

La mejor forma para alcanzar una meta o ese sueño deseado es a través de una mentoría cercana, donde el coach/ mentor puede ir paso a paso junto a ti ayudándote en aquellas áreas donde tengas más dificultades y proporcionar la ayuda necesaria para alcanzar esa meta de forma rápida y sencilla.

Solicita una consulta gratuita para encontrar un camino que funcione para la situación que puedas estar viviendo.

Dale Click

[APARTA TU CITA GRATIS](#)

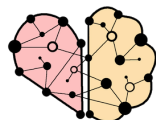
WWW.GABOCONNECTIONS.COM

35

DEL SUEÑO A LA REALIDAD

POR

GABRIEL SÁNCHEZ
LIFE COACH



WWW.GABOCONNECTIONS.COM