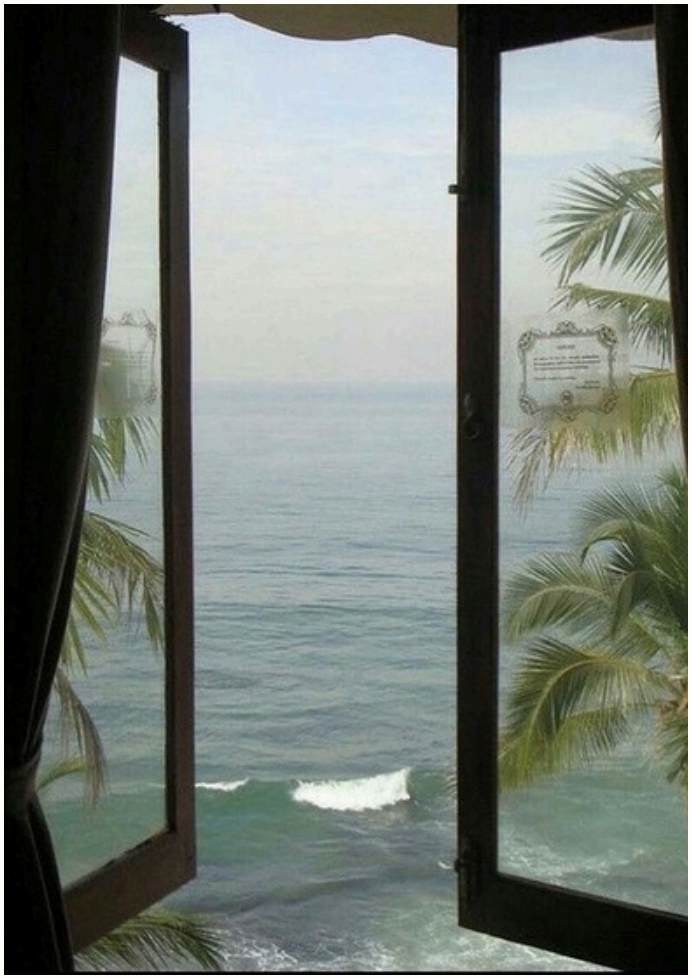
WORKBOOK

Semana 2



Mindset training

ELÉVATE

By: Judith Covadely

Mindset training

ELÉVATE

Hoja de Trabajo

Ejercicio práctico para identifica tus juicios.

Los Juicios

Este workbook está diseñado para acompañarte en la reflexión que hicimos en el episodio del podcast. Aquí encontrarás las preguntas y ejercicios prácticos para trabajar con tus propios juicios.

Identifica tus juicios

Piensa en tu vida actual y responde:

- ¿Qué juicios sí me están funcionando hoy?
- ✍️ Escribe al menos 3.
- ¿Qué juicios ya no me están funcionando?
- ✍️ Escribe al menos 3.
- Por cada juicio que ya no te funciona, pregúntate:
  - ¿Qué otro juicio podría sustituirlo?
  - ¿Qué evidencia necesito empezar a crear para que este nuevo juicio se vuelva más fuerte que el anterior?

El poder creador de mis juicios

Reflexiona:

- ¿Qué juicio actual siento que se ha convertido en una profecía autocumplida en mi vida?
- ¿De qué manera este juicio ha organizado mis acciones o mis relaciones?
- Si lo transformara, ¿qué nuevas posibilidades podrían abrirse para mí?

Mindset training

ELÉVATE

Hoja de Trabajo

Ejercicio práctico para identifica tus juicios.

Los Juicios

Fundados, infundados y prejuicios

Haz este ejercicio de distinción:

- Escribe un juicio que consideres fundado y explica en qué evidencia se apoya.
- Escribe un juicio que reconozcas como infundado y reflexiona qué pasaría si dejaras de sostenerlo.
- Escribe un prejuicio que hayas tenido alguna vez (sobre ti, sobre otros o sobre el mundo) y anota cómo te cerraba posibilidades.

Juicios sobre mí, sobre otros y sobre el mundo

Responde a estas tres preguntas:

- Un juicio que tengo sobre mí misma es...
- Un juicio que tengo sobre otra persona es...
- Un juicio que tengo sobre la vida es...

👉 Ahora reflexiona: ¿cada uno de estos juicios me abre posibilidades o me las cierra?

Transformando juicios en compromisos

Elige un juicio no funcional que identifiques como importante.

- Escríbelo aquí: _____
- Pregúntate: ¿qué puertas me cierra este juicio?
- Ahora transforma ese juicio en un compromiso nuevo que te acerque a lo que quieres crear. Escríbelo aquí: _____
- Anota tres pequeñas acciones que te ayuden a generar nueva evidencia para sostener tu nuevo compromiso.

Mindset training

ELÉVATE

Hoja de Trabajo

Ejercicio práctico para identifica tus juicios.

Los Juicios

🌟 Reflexión final

- ¿Qué me llevo después de hacer este workbook?
- ¿Qué compromiso quiero declarar hoy conmigo misma en relación a mis juicios?

✨ Recuerda: los juicios no son buenos ni malos. Son interpretaciones que moldean tu manera de vivir. La libertad está en reconocerlos, cuestionarlos y transformarlos en aliados de tu propósito. ✨