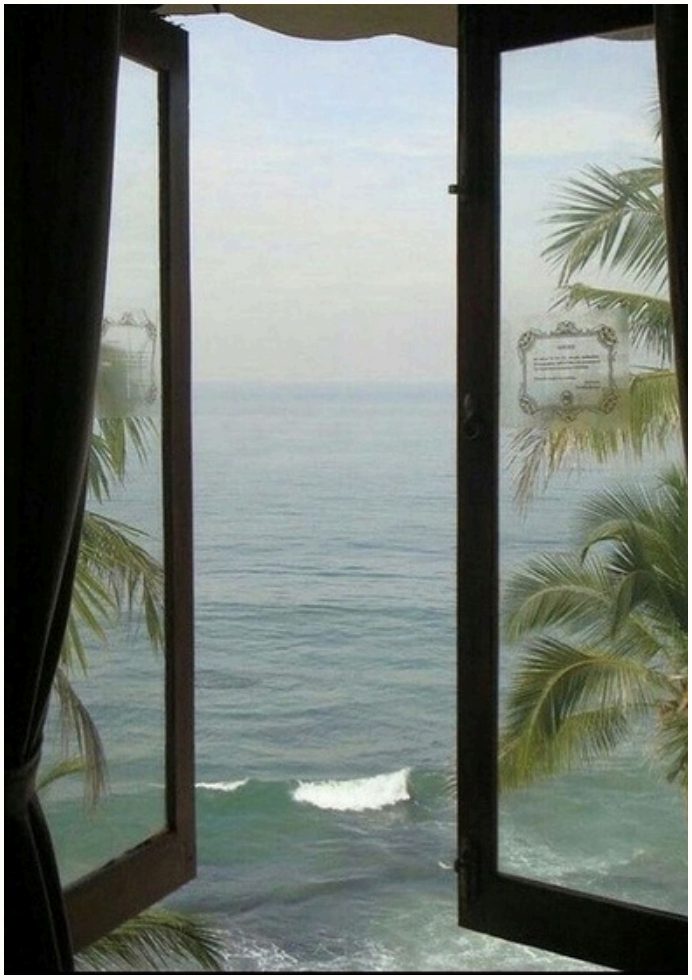
WORKBOOK

Semana 5-Tus Palabras Crean tu realidad



Mindset training

ELÉVATE

By: Judith Covadely

Mindset training

ELÉVATE

Hoja de Trabajo

Mini práctica de Coaching

Actos Lingüsticos

Cada palabra que dices es como una semilla que siembras en tu mente y en el mundo.

Cuando hablas, no solo describes lo que sucede: estás creando tu realidad.

La forma en que narras tu vida puede llenarte de energía y esperanza, o puede drenarte y hacerte sentir atrapada.

Cuando aprendes a usar tu lenguaje de manera consciente, te conviertes en la creadora de tu historia.

“Cambia tus palabras, y cambiarás tu mundo.”

Esta guía te enseñará los 5 actos lingüísticos que usamos todos los días, muchas veces sin darnos cuenta. Al reconocerlos y practicarlos, podrás diseñar una nueva forma de pensar, sentir y vivir.

Mindset training

ELÉVATE

Hoja de Trabajo

Mini práctica de Coaching

Actos Lingüsticos

Acto 1: Declaraciones 🌱

Afirmaciones que abren nuevas posibilidades. No describen el pasado, crean el futuro.

Ejemplo:
"A partir de hoy me permito recibir abundancia."
Cuando declaras algo, aunque aún no exista en tu realidad, comienzas a abrir la puerta para que suceda.

Mini práctica:
Cierra los ojos por un momento y piensa en un área de tu vida donde quieres ver un cambio.

Ahora di en voz alta una declaración comenzando con:
- "A partir de hoy..."
- "Elijo..."
- "Me permito..."

Siéntela en tu cuerpo y permítete creer que es posible.

Acto 2: Juicios 🔍

Son interpretaciones, no verdades absolutas. El problema es que muchas veces las tratamos como si fueran hechos.
Ejemplo:
- Hecho: "Mis ventas fueron de $500 este mes."
- Juicio: "Soy mala emprendedora."

El juicio es la historia que le agregamos al hecho.
Cuando confundimos juicios con hechos, perdemos claridad y poder.

Mini práctica:
Piensa en algo que hoy te genera incomodidad y pregúntate:
"¿Esto es un hecho o es una interpretación?"
Al hacer esta distinción, recuperas energía y puedes elegir una nueva narrativa.

Mindset training

ELÉVATE

Hoja de Trabajo

Mini práctica de Coaching

Actos Lingüsticos

Acto 3: Peticiones 🙏🏻

Pedir apoyo, ayuda o colaboración de manera clara y específica, sin rodeos ni suposiciones.
Ejemplo:
En lugar de decir:
“Sería increíble si me ayudaras con los niños.”
Haz una petición clara:
“¿Puedes recoger a los niños a las 3 pm el jueves?”
Esto evita malos entendidos y fortalece las relaciones.

Mini práctica:
Piensa en algo que necesitas esta semana y formula una petición usando:

- Nombre de la persona
- Detalle específico
- Fecha y hora

Esto te permitirá pedir desde la seguridad y no desde la duda.

Acto 4: Promesas 🤝

Compromisos que creas contigo misma o con otras personas. Son la base de la confianza.
Ejemplo:

- Con otros: “Tendrás tu pedido el viernes a las 4 pm.”
- Contigo: “Voy a meditar 5 minutos cada mañana.”

Cumplir tus promesas fortalece tu autoliderazgo y la credibilidad con otros.

Mini práctica:
Piensa en una pequeña promesa que quieras hacerte esta semana.
Escríbela y repítela en voz alta.
Elige algo realista y alcanzable para construir confianza en ti misma.

Mindset training

ELÉVATE

Hoja de Trabajo

Mini práctica de Coaching

Actos Lingüsticos

Acto 5: Ofertas 🎁

Poner algo sobre la mesa que pueda beneficiar a otra persona, sin obligación de que lo acepte.
Ejemplo:
“Puedo guiarte en una práctica de meditación, si te interesa.”
Tú compartes desde la generosidad, la otra persona decide si dice sí o no.

Mini práctica:
Piensa en alguien a quien puedas ofrecer algo hoy, sin esperar nada a cambio.
Puede ser tu tiempo, tu conocimiento, tu escucha o tu energía.
Nota cómo cambia tu estado emocional cuando das con el corazón abierto.

Integración
Estos cinco actos lingüísticos están presentes en tu vida todos los días.
El problema no es usarlos, sino hacerlo de manera inconsciente.
Cuando los reconoces y los usas con intención:

- Recuperas poder personal
- Diseñas relaciones más sanas
- Y creas la vida que realmente deseas

“Tus palabras no solo describen tu mundo. Tus palabras crean tu mundo.”