

CAMBIA TU FORMA DE PENSAR (MINDSET)

Cómo crear una perspectiva
positiva.



_Esto es para usted, si...

Siente que queda atascado en los problemas.

Tiende a enfocarse en los problemas más que las soluciones.

¡Pruebe esto!

_Ejercicios breves

5min

Cada vez que encuentra un obstáculo o un problema, ¿cuál es su respuesta?

Si usted se aparte de los desafíos con facilidad, entonces es el momento de cambiar su forma de pensar.

Probemos algunos ejercicios lingüísticos:

A

Cada vez que se dice a sí mismo:

"No soy bueno para"

(rellene el hueco, tal vez tenga que ver con ordenar, gestionar conflictos, estar siempre al tanto de la lista de tareas, etc.)

Cámbielo por:

"No soy bueno para, AÚN."

Esto le permite una ventana de crecimiento. Una posibilidad de cambio.

B

Del mismo modo, puede que se encuentre diciendo

"No puedo..."

(hacer algo... complete el espacio con sus propias palabras!)

Trate de intercambiarlo por:

"No quiero..."

Vea si le resuena. ¿Qué es lo que realmente se pierde por ello?



_¡Llévelo más lejos!

10min

Este es un gran ejercicio para cambiar perspectivas.

_Cómo se hace:

Dibuje una estrella en el suelo, con cinta adhesiva o una soga. Trate de crear 4-6 secciones. Y, en el centro coloque un tema en el que pueda estar atascado (algo concreto pero real, como “Mi relación con mi jefe”, “motivación”, “mi trabajo” por ejemplo,). Comience en su estadio inicial o perspectiva: ¿Cómo lo está viviendo y viendo ahora mismo?



Está bien utilizar metáforas o imágenes que representen sus sentimientos (una nube gris, un lápiz atorado en un sacapuntas, un atardecer, un árbol de otoño, etc). Primero, explore el segmento más habitual, que conoce bien. Luego despídase de ese espacio y muévase al siguiente.

¿Cómo puede ver (y sentir) el misma tema desde una perspectiva diferente? Nuevamente, intente usar una imagen o arquetipo. (Perro: ¿Cómo tomaría un perro esta situación?, ¿Madonna?, ¿las hormigas?, ¿Superman?, etc). Pruebe con diferentes imágenes o personajes en cada sección y mire desde 4-6 perspectivas diferentes. Muévase por toda la figura explorando diferentes puntos de vista.

_Tip:

Es importante realizar este ejercicio de pie, no sólo en su mente. Una vez que haya pasado por todos los puntos, elija el que más le haya servido. Tome eso para su vida diaria y manténgase conectado/a a esa perspectiva, esa forma de pensar (mindset).

► Los siguientes pasos

_Ahora ¿qué hará con ello?

¡Hazme saber cómo te está yendo!

Para más consejos y soluciones, revisa [nuestras hojas de ejercicios on line](#) y mira algunos [vídeos](#) de nuestra serie “Tomas las Riendas”.



Para una lectura rápida y algunas herramientas, [descargue nuestro *Ebook ¡Toma las Riendas!*](#), disponible por suscripción o en [Amazon](#).