



mindvalley

---

# **CUADERNO DE EJERCICIOS**

---

*Vida sin Límites*

Tu mente hace lo que cree que quieres que haga

---

*Por Marisa Peer*

# Vida sin Límites

Tu Mente Hace Lo Que Cree Que Quieres Que Haga

## EL CUADERNO DE EJERCICIOS OFICIAL DE TU CURSO

### 4 consejos simples para aprovechar al máximo esta clase:

1. Mantén este cuaderno de ejercicios abierto mientras escuchas la grabación, para que puedas tomar notas mientras escuchas.
2. Revisa la idea general del tema para saber de qué trata. Asegúrate de apartar tiempo privado para esta sesión (mínimo 50 minutos) para concentrarte y recibir plenamente los beneficios de la sesión.
3. Escribe todas las ideas nuevas e interesantes y las inspiraciones que recibas mientras escuchas: de esa manera, no perderás la información más relevante para ti.
4. Piensa en cómo puedes implementar las enseñanzas de esta sesión lo más rápido posible.

### Consejos de preparación:

- Asegúrate de estar en un lugar tranquilo donde nada pueda distraerte, y de que no estés manejando un automóvil u otro vehículo. Colócate en posición cómoda para que puedas participar plenamente en los ejercicios o pistas de hipnosis que forman parte de la clase.
- Estira tus músculos antes de comenzar la clase. El estiramiento afloja los músculos y los tendones, lo que te permite sentarte (o acostarte) más cómodamente. Además, el estiramiento comienza el proceso de "ir hacia adentro" y enfocarte más en tu cuerpo.
- Toma una respiración profunda. Respirar profundamente disminuye la frecuencia cardíaca y relaja los músculos para ayudarte a tener una experiencia cómoda en los ejercicios guiados de la clase.

¡Esperamos que lo disfrutes!

# Vida sin Límites

Tu Mente Hace Lo Que Cree Que Quieres Que Haga

**Enfoque consciente para la semana:**

*Mi mente hace lo que cree que quiero que haga.*

1. Usa el espacio a continuación para anotar cualquier información que tengas durante la sesión.

Estos serán los puntos importantes de esta sesión.

# Vida sin Límites

## Tu Mente Hace Lo Que Cree Que Quieres Que Haga

### Ejercicio del Módulo 1

2. Este ejercicio te mostrará sin duda alguna que tu cuerpo hace lo que tú le dices.

*Levántate.*

*Con un brazo, apunta tu dedo hacia delante, y comienza a moverlo hacia atrás, tanto como puedas.*

*Si es tu brazo derecho, muévelo hacia la derecha, si es tu brazo izquierdo, muévelo hacia la izquierda.*

*Cuando hayas movido tu brazo lo más atrás que puedas, mira hacia atrás para notar dónde estás apuntando.*

*Ahora, vuelve a la posición inicial.*

*Cierra los ojos un momento, e imagina que tu brazo se mueve un 25 % más.*

*Realmente, imagina esto en un momento: ve tu brazo tan flexible como una goma, y dígale a tu brazo que cuando repitas el ejercicio, se moverá un 25 % más. Repítelo: te moverás un 25% más cuando repitas este ejercicio.*

*Luego, abre los ojos, repite el procedimiento y observa cuánto más se moverá tu brazo.*

Ya estás empezando a ver el poder de las creencias en tu cuerpo. Cuando imaginaste, creíste y pensaste que tu brazo se movería más, cuando le diste esa orden, lo hizo.

Repite el ejercicio con el otro brazo para demostrar lo fácil que es influir en tu cuerpo utilizando tu sistema de creencias.

# Vida sin Límites

Tu Mente Hace Lo Que Cree Que Quieres Que Haga

## Ejercicio del Módulo 1

### Caso de estudio

Los atletas han estado usando esta técnica durante años, visualizándose a sí mismos: levantando pesas más pesadas, realizando un salto más largo, creyendo que lo harán, diciéndose que pueden hacerlo, y luego haciéndolo físicamente.

Muchas pruebas han demostrado que, en el deporte, la capacidad de visualización es tan importante como el entrenamiento físico. Cuando los atletas visualizan, hacen que todos sus músculos se desempeñen a un nivel acorde con la visualización. Ahora se está aceptando que los atletas que usan los poderes de visualización, en combinación con el entrenamiento, siempre lograrán más.

Puedes utilizar estas técnicas con la misma eficacia para obtener el éxito en los negocios y en tu vida personal.

Usa el espacio a continuación para anotar cualquier pensamiento o reflexión que hayas tenido durante el ejercicio.

# Vida sin Límites

## Tu Mente Hace Lo Que Cree Que Quieres Que Haga

### Tarea

A. Todos tenemos cosas en la vida que no queremos hacer, así se trate de hacer ejercicio, levantarse temprano por la mañana o llevar nuestros impuestos en tiempo y forma.

Sin embargo, solo algunos de nosotros nos damos cuenta que la forma en que nos expresamos acerca de estas tareas tiene un efecto enorme en nuestra habilidad para hacerlas.

Si queremos escribir un libro, pero asociamos trabajar en fines de semana con perdernos los eventos sociales, diciendo: "Uf, odio tener que encerrarme en este cuarto en un sábado soleado", te darás cuenta que tu cerebro encontrará millones de maneras de distraerte de quedarte sentado a escribir.

Pero si cambias la manera en la que hablas sobre tus tareas: "¡Qué suerte tengo de tener ideas, habilidades y herramientas para escribir este libro! Me encanta leer, es tan apasionante y enriquecedor", te sentarás a escribir sin ninguna resistencia.

De tarea, elige una actividad que siempre trates con desdén. Escríbela sobre una hoja de papel y haz dos columnas debajo. En la columna izquierda escribe "pesadilla" y en la columna derecha escribe "reto".

En la columna "pesadilla", escribe las palabras que usualmente asocias o dices cuando hablas acerca de esta actividad: "lo peor", "esto es un infierno", "preferiría estar haciendo cualquier cosa menos esto", "cómo puedo zafarme de esto", "me muero del aburrimiento", "lo odio", "esto está matándome", etc.

En la columna de "reto", piensa en un conjunto de palabras alternativas que puedas usar para reemplazar las de la otra columna. No tienen que ser falsas o exageradas, nadie se emociona demasiado al pensar los impuestos o en hacer 100 flexiones de brazos en el gimnasio, pero recuerda que la función de tu mente es alejar cualquier cosa que relaciones con sacrificio o dolor.

# Vida sin Límites

## Tu Mente Hace Lo Que Cree Que Quieres Que Haga

### Tarea

Sin embargo, cuando tu mente entiende que quieres hacer una tarea, incrementa tu deseo y tu energía. Siempre tienes la opción de elegir, así que crea el excelente hábito de usar palabras positivas, aunque no te guste la tarea. Puedes decir: “Me voy a sentir tan realizado después de pagar mis impuestos”, o “Me siento genial cuando me levanto temprano para terminar el proyecto”.

Cuando estés en el gimnasio repite “Mi cuerpo ama esto, a mi cuerpo le gusta esto” incluso si tu mente tiene otras ideas.

### Ejemplo

¿Alguna vez has ido al supermercado y has dicho: “Esto es un infierno, la fila es lo peor, odio hacer las compras, preferiría estar en otro lugar”?

La verdad es que, el infierno no está en el supermercado. El infierno es cuando no tienes suficiente dinero para ir al supermercado.

La siguiente vez que estés en la fila, recuérdate a ti mismo que tienes suficiente dinero para comprar comida, y estás comprando comida para gente que amas y que te ama. En ningún lugar de esa escena vas a encontrar el infierno; de hecho lo que a ti te parece un infierno, a otro le encanta, y viceversa.

Puedes aplicar esta perspectiva para cambiar muchas cosas en la vida, como estar en el tráfico (lo que significa que tienes la suerte de tener un coche). Este ejercicio te ayudará con eso.

Y recuerda: primero es lo que haces, y en breve, forma parte de ti.

Cuanto más lo haces, más fácil se vuelve. Cuanto más fácil se hace, más lo haces. Ahora tu mente está programada para acercarte al éxito, en vez de inventarse obstáculos y resistirse.

# Vida sin Límites

Tu Mente Hace Lo Que Cree Que Quieres Que Haga

Tarea

Pesadilla

Reto

# Vida sin Límites

## Tu Mente Hace Lo Que Cree Que Quieres Que Haga

### Tarea

B. Una vez que tengas este grupo alternativo de palabras, proponte a usarlas ambas en tu vida diaria, tanto en voz alta como en tus pensamientos.

Aquí hay un ejemplo de lo poderoso que es esto; haz esta prueba con un amigo.

*Forma un puño y extiende el brazo a la altura del hombro en posición recta, y resiste a tu amigo mientras empuja tu brazo hacia abajo, probando tu fuerza.*

*Ahora di en voz alta algunas palabras realmente positivas: "Soy increíble en mi trabajo, fantástico en las entrevistas, me encanta presentarme y hacer muchas cosas".*

*Ahora haz que tu amigo vuelva a presionar hacia abajo y verás que te mantienes fuerte.*

*Ahora, di las cosas más negativas que puedas pensar: "No tengo esperanzas en mi trabajo, no valgo nada, soy un perdedor".*

*Luego, haz que tu amigo empuje tu brazo de la misma manera y verás que te debilitas físicamente cuando usas palabras como esas.*

Alternativamente, te vuelves fuerte cuando usas palabras fuertes.

Ahora te has demostrado que las palabras que te dices y lo que dices a tu mente tienen un efecto muy poderoso en ti.

Esto te recordará que puedes usar palabras positivas y poderosas para las tareas cotidianas y mundanas, así como para las cosas que deseas en la vida.

Te recordará que tu mente hace lo que tú le dices, así que dile mejores cosas y obtendrás mejores resultados.