



mindvalley

---

# **CUADERNO DE EJERCICIOS**

---

*Vida sin Límites*

Familiarízate con lo desconocido y  
desfamiliarízate con lo conocido

---

*Por Marisa Peer*

# Vida sin Límites

Familiarízate con lo desconocido y desfamiliarízate con lo conocido

## 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

Familiarízate con lo desconocido y desfamiliarízate con lo conocido

## Enfoque consciente para la semana:

*Me familiarizaré con lo desconocido y me desfamiliarizaré con lo conocido.*

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

Familiarízate con lo desconocido y desfamiliarízate con lo conocido

## Ejercicio del Módulo 3

2. Este ejercicio tiene como objetivo ayudar a entrenar tu mente para buscar placer en las actividades más simples del día a día.

Cuando te despiertes mañana e inicies tu día, elige buscar y encontrar placer en las cosas más simples.

Ya sea una ducha caliente por la mañana, tu primera taza de café, o una hermosa flor abriéndose, permite que el simple placer de estas cosas entre profundamente en ti y mejore tu estado de ánimo.

*Este ejercicio tiene una utilidad, a pesar que parezca optimismo ridículo. Tu mente se acostumbrará a encontrar placer en las cosas más simples.*

*En otras palabras, le enseñas a tu cerebro a familiarizarse con el placer.*

*Cuando encuentras alegría en las cosas más pequeñas, las cosas más grandes en la vida, como un ascenso, una nueva idea de negocio o un nuevo amor, serán aún más mágicas.*

*Cuando programas tu cerebro para encontrar placer, te harán feliz más cosas, lo que significa que serás más feliz que nunca.*

Así que sintonízate con estos pequeños placeres, y date cuenta de la alegría que te dan.

Cuanto más programes tu cerebro para detectar placer y te familiarices con ello, más desconocida le resultará la vieja versión, menos feliz, de ti mismo.

# Vida sin Límites

Familiarízate con lo desconocido y desfamiliarízate con lo conocido

## Ejercicio del Módulo 3

Utiliza el siguiente espacio para anotar cualquier idea que hayas tenido durante el ejercicio.

Anota por lo menos un día, 4-5 actividades/momentos simples que hayas tenido y lo agradecido/positivo que te hicieron sentir. Puedes continuar con este ejercicio el resto de la semana.

# Vida sin Límites

## Familiarízate con lo desconocido y desfamiliarízate con lo conocido

### Tarea

3. Toma tiempo para hacer una lista de las cosas conocidas con las que te quieres desfamiliarizar, y viceversa.

He aquí un ejemplo: *una de mis clientas siempre pedía una hamburguesa y papas fritas, porque costaba \$8, mientras que una ensalada costaba \$12 y le molestaba el costo adicional. Después, se familiarizó con gastar más dinero en alimentos saludables y se desfamiliarizó con la comida basura en su cuerpo. Se dio cuenta de que, de hecho, era más rentable gastar más en buena comida, pues estaba gastando menos en medicación, libros y píldoras para la pérdida de peso.*

*Si te es familiar descansar después de trabajar y jugar con el iPad, familiarízate con bajar una parada antes y caminar el resto del trayecto mientras escuchas música en tu iPad.*

*Si te es familiar dormir hasta el último segundo posible y llegar tarde al trabajo, fíjate un reto para entrar al trabajo cinco minutos más temprano cada día durante una semana. Pronto te familiarizarás con la rutina de llegar temprano, y no tendrás que obligarte a hacerlo.*

Elige algo que vayas a practicar una semana.

Puedes empezar poco a poco, si eso te resulta más cómodo: no consumir azúcar en tu té o café, comer una manzana a media mañana en vez de un dulce como de costumbre.

Nota cómo se te hace un poco más fácil cada día.

**Recuerda:** Puedes aplicar esta técnica de familiarizarte con una pequeña tarea desconocida, a una meta mucho más grande: tu autoestima, tu potencial profesional, o a una relación.

# Vida sin Límites

Familiarízate con lo desconocido y desfamiliarízate con lo conocido

## Tarea

A. Anota una lista de cosas conocidas con las que te quieres desfamiliarizar. También te recomiendo añadir los pasos que tomarás para cada una de las cosas que desees cambiar.

# Vida sin Límites

Familiarízate con lo desconocido y desfamiliarízate con lo conocido

## Tarea

B. Anota una lista de cosas desconocidas con las que te gustaría familiarizarte. También te recomiendo añadir los pasos que tomarás para cada una de las cosas que deseas lograr.