



My Mindpower
by Paola Knecht

LA MENTALIDAD DEL ÉXITO

BOOKLET

¡Todas las plantillas, ejercicios, consejos
y más de los once pilares del éxito!

PAOLA KNECHT



TABLA DE CONTENIDOS

DESCUBRE TU VISIÓN

Ejercicios

01

DESCUBRE TUS VALORES

Ejercicios

02

PLAN DE ACCIÓN: OBJETIVOS

SMART

Ejercicios

03

SUPERANDO EL PERFECCIONISMO

Ejercicios

04

BONUS: DESARROLLA TU FUERZA

MENTAL

Ejercicios

05



TABLA DE CONTENIDOS

PERSONALIDAD GANADORA

Checklist

06

EXPLOTA TUS TALENTOS

Tips

07

DIARIO DE GRATITUD

Ejercicio

08

BONUS: CUERPO, MENTE & ALMA

Material adicional

09





01 DESCUBRE TU VISIÓN

Para comenzar el emocionante viaje de encontrar tu Visión es más fácil de lo que piensas. Requiere una buena dosis de autoobservación, ser honesto contigo mismo y seguir un enfoque metódico, simple pero poderoso.

¡Descubre tu Estrella Norte! Las siguientes preguntas y ejercicios te guiarán a través de cada paso necesario en la búsqueda de tu visión.

Paso Uno: Descubre lo que amas

El primer paso es identificar lo que realmente amas hacer. Vuelve a tus recuerdos de infancia y recuerda lo que te llenaba de alegría en esos años.

- Haz una lista exhaustiva de todas las cosas que amas hacer.
- Si tuvieras todo el dinero del mundo, ¿cómo pasarías tu tiempo?
- Enumera cinco actividades que haces en tu vida diaria y que te hacen sentir feliz.

Paso Dos: ¿En qué eres bueno?



Una vez que hayas identificado los temas y actividades que te gustan, lo siguiente es identificar aquellas actividades en las que te consideras bueno. ¿Eres bueno con los números? ¿Cocinando? ¿Hablando con la gente? ¿Organizando eventos? Haz una lista de las diez cosas principales en las que crees que eres muy bueno. Puedes pedirle a las personas cercanas a ti su opinión: tus padres, colegas y amigos más cercanos pueden ver cualidades en ti que quizás tú mismo aún no has notado.

- *Pregunta a al menos 5 personas (amigos, familiares, compañeros de trabajo...) en qué cosas creen que eres más talentoso y haz una lista de al menos 10 cualidades que hayan mencionado.*
- *En tu opinión personal, ¿cuáles crees que son tus talentos*
- *Pon tu memoria a trabajar y escribe al menos 5 elogios o comentarios positivos que has recibido por hacer un buen trabajo. ¿En qué áreas o temas has recibido más elogios?*

Paso Tres: Descubre tu pasión

La intersección entre lo que amas y en lo que eres bueno te ayudará a identificar cuál es tu pasión. Como describe la definición común, la pasión es «el deseo o entusiasmo intenso por algo.» Sabrás cuál es tu pasión cuando te des cuenta de que hacer una cierta actividad o aprender sobre un tema específico te llena de alegría y también lo haces con cierta fluidez. El tiempo que pasas haciéndolo se desvanece; puedes hacer esta actividad durante horas y horas y nunca te cansarás de ella.

- *Enumera al menos 3 cosas que amas hacer y en las que también eres bueno.*
- *Cuando eras niño, ¿cuál era tu profesión ideal de adulto?*
- *¿Qué tipos de trabajos aceptarías ahora mismo sin recibir ningún pago y por qué?*



Paso Cuatro: Encuentra tu vocación

Una vez que hayas identificado tu pasión, lo siguiente que debes considerar es cómo puedes conectar tu pasión con actividades por las que puedas recibir una recompensa financiera. Cuando conectas las cosas que amas con las actividades por las que puedes obtener algún tipo de remuneración, descubres tu vocación, que básicamente significa que pones tu pasión al servicio de los demás. Para encontrar tu vocación, puedes hacerte preguntas simples como: ¿Cuáles son las actividades que actualmente realizo, disfruto y por las que recibo dinero o algún otro valor intangible? ¿Qué tipo de actividades me brindan las mayores recompensas?

- Enumera todos los trabajos que has realizado hasta la fecha.
- Intenta encontrar una conexión entre las actividades por las que has recibido pago y las actividades que amas hacer.
- Escribe algunas ideas sobre trabajos que te encantaría hacer y por los que también puedas recibir una recompensa, ya sea monetaria, satisfacción y/o recursos.

Paso Cinco: Encuentra tu misión

Una vez que tengas más claridad sobre tu vocación, estarás listo para comenzar a explorar un poco más y descubrir tu misión. Algunas de las preguntas fundamentales que debes considerar son: ¿Qué puedo hacer para contribuir positivamente al mundo? ¿Qué aspectos de mi trabajo puedo mejorar y desarrollar aún más para tener un impacto positivo en la vida de los demás?

Otras preguntas a considerar:

- *¿Cuáles crees que son tus mayores virtudes?*
- *¿Cómo puedes utilizar tus fortalezas y ponerlas al servicio de los demás?*
- *¿Cuáles son tus deseos más profundos?*
- *¿Cómo imaginas que sería tu contribución para hacer de este mundo un lugar mejor?*



Una misión también es una imagen de cómo ves y piensas sobre el futuro, e involucra todos los aspectos de tu vida: ¿Cómo ves a tu familia? ¿Cómo es tu trabajo? ¿Dónde estás viviendo? ¿Qué estás haciendo? ¿Cuál es tu remuneración?

Escribe todo lo que ves en gran detalle.

Tener una misión en la vida es algo maravilloso porque actúa como una guía interna que te mantiene en el camino correcto; es como un GPS que te muestra la dirección hacia el destino final y, gracias a ello, puedes avanzar con seguridad hacia los próximos pasos.

Si has llegado hasta aquí, ¡felicitaciones! Es un logro fantástico de autodescubrimiento.

Sin embargo, aún queda mucho por descubrir...



Paso Seis: Descubre tu Estrella Polar—Tu Visión

Si deseas dar un paso más allá y soñar con hacer una contribución duradera al mundo, algo que vaya más allá de ti mismo y de tu área de influencia, entonces te estás acercando a la aspiración más alta y noble de la naturaleza humana: tener una visión. Cuanto más grande sea la visión y más inalcanzable parezca, más tiende a convertirse en una pasión duradera, que incluso podría dejar un legado después de que dejes este mundo.

La visión debe actuar como tu Estrella Polar: te muestra el destino deseado en el horizonte. No te dice específicamente cómo llegar allí; simplemente actúa como una brújula. El camino preciso para llegar allí aún no es relevante en este momento.



Tómate un momento para reflexionar y responde las siguientes preguntas:

- *Imagina cómo sería el mundo si pudieras cumplir tu misión en la vida.*
- *Imagina que solo tienes un día de vida. Si alguien te permitiera hacer una cosa más antes de dejar este mundo, ¿qué harías?*
- *¿Qué cosas o acciones te gustaría que se recordaran de ti cuando termine tu viaje en este mundo?*
- *¿Cuál es el legado que te gustaría dejar en este mundo?*

Para conocer tu visión a un nivel más alto, necesitas entender qué es lo que realmente te hace feliz y preguntarte: "¿Cómo puedo vivir una vida más alegre y cómo puedo ser la mejor persona que puedo ser?" Y para poder responder a esas preguntas, es necesario realizar todo el trabajo introspectivo previo.

La visión debe representar el objetivo más alto; debe ser audaz e incluso inalcanzable, ya que este es el camino hacia la excelencia y el autodescubrimiento: es un proceso de aprendizaje continuo. Elon Musk, el CEO de Tesla y SpaceX, tiene una visión audaz. En una entrevista de 2018 en Austin, Texas, declaró que su visión es que «la tecnología aeroespacial permitirá a cualquier persona llegar a Marte y más allá.» Si él mismo logrará esta visión o si será su empresa la que lo haga, no es relevante, dijo. Al menos, se deja un legado y alguien más tomará el relevo y continuará con el trabajo.



02 DESCUBRE TUS VALORES

¿Qué te conmueve hasta lo más profundo?

INSTRUCCIONES

Mira la lista de valores en la segunda página y selecciona 10 que consideres muy importantes para ti.

Ahora, clasifica tus valores en categorías más amplias y reflexiona sobre si uno de ellos puede englobar a los demás. Por ejemplo, si consideras que tus valores fundamentales son la alegría, el buen humor y la positividad, intenta analizar si uno de estos valores incluye a los otros. Podrías descubrir que eres una persona de buen humor y positiva porque consideras la alegría de vivir como algo primordial para ti.

Reduce tu lista a dos valores. ¡Recuerda que esos valores deben reflejar la verdad sobre ti!

LISTA DE VALORES UNIVERSALES

Competencia	Autenticidad	Libertad
Ocio	Verdad	Soledad
Cambio	Paz interior	Inspiración
Simplicidad	Resolución de problemas	Fe
Lujos	Seguridad	Artes
Tradición	Prosperidad	Cultura
Elegancia	Poder	Belleza
Viajes	Estabilidad	Independencia
Al aire libre	Placer	Alegría
Amor	Positivismo	Madurez
Romance	Decisivo	Apertura
Familia	Compromiso	Igualdad
Cooperación	Reputación	Empoderamiento
Sensibilidad	Justicia	Ética
Servicio	Derechos Humanos	Riqueza
Reconocimiento	Diversidad	Justicia
Comunidad	Religión	Globalización
Unidad	Espiritualidad	Localidad
Pasión	Lealtad	Creatividad
Educación	Excelencia	Paz mundial
Sabiduría	Calidad	Disciplina



03 PLAN DE ACCIÓN: OBJETIVOS SMART

COMPROMÉTETE A LA ACCIÓN

Enumera al menos 3 metas de vida. Deben estar conectadas con tu visión y respaldadas por tus valores fundamentales.

OBJETIVOS DE VIDA

1.

2.

3.

¿CUÁL ES TU PORQUÉ?

¿QUÉ TE PERMITE SABER QUE HAS ALCANZADO TUS METAS?



PLAN DE ACCIÓN: OBJETIVOS SMART

OBJETIVOS ANUALES

¿Qué necesitas hacer este año para alcanzar tus metas de vida?

OBJETIVO ANUAL #1	CÓMO SE VE EL ÉXITO
OBJETIVO ANUAL #2	CÓMO SE VE EL ÉXITO
OBJETIVO ANUAL #3	CÓMO SE VE EL ÉXITO
OBJETIVO ANUAL #4	CÓMO SE VE EL ÉXITO



PLAN DE ACCIÓN: OBJETIVOS SMART

OBJETIVOS MENSUALES

¿Qué necesitas hacer este mes para alcanzar tus metas del año?

OBJETIVO MENSUAL #1	CÓMO SE VE EL ÉXITO
OBJETIVO MENSUAL #2	CÓMO SE VE EL ÉXITO
OBJETIVO MENSUAL #3	CÓMO SE VE EL ÉXITO
OBJETIVO MENSUAL #4	CÓMO SE VE EL ÉXITO



PLAN DE ACCIÓN: OBJETIVOS SMART

OBJETIVOS DIARIOS

¿Qué necesitas lograr hoy para alcanzar tus metas diarias?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.



PLAN DE ACCIÓN: OBJETIVOS SMART

OBJETIVOS DIARIOS

¿Qué necesitas lograr hoy para alcanzar tus metas diarias?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.



04 SUPERANDO EL PERFECCIONISMO

Cuando realizas una actividad que tiene cierta relevancia en tu vida y fallas en ella, ¿cuál de las siguientes afirmaciones es cierta sobre tu respuesta?

Me pongo de mal humor

Me siento depresivo(a)

Me siento enojado(a)

No pienso mucho sobre ello.

Puedo pasar fácilmente a otras actividades.

Tiendo a pensar en mis errores todo el tiempo.

Me siento preocupado(a).

Trato de aprender de ello.

Elige al menos 2 de los comportamientos negativos que marcaste anteriormente y enumera 3 formas en las que puedes revertirlos haciendo lo contrario.

EJEMPLO:

Cuando no entrego un informe en el trabajo a tiempo, me siento preocupado.

COMPORTAMIENTO A REVERTIR: ESTAR PREOCUPADO

COMPORTAMIENTO A REVERTIR: _____

- Informar a mi jefe sobre el retraso y no preocuparme más por el resto de la tarde.
- Relajarme y dejarlo ser.
- No intentar controlar la situación empujando a los demás a cumplir con mis plazos.





COMPORTAMIENTO A
REVERTIR: _____

●
●
●
●
●
●

COMPORTAMIENTO A
REVERTIR: _____

●
●
●
●
●
●

¿Cómo se sintió cambiar el sentimiento negativo asociado con la percepción del fracaso por algo más positivo y realista?

--

ESTABLECE ESTÁNDARES REALISTAS Y BUSCA LA EXCELENCIA

Ya sea que lo sepamos o no, nuestras acciones a menudo están guiadas por un conjunto de estándares y creencias subyacentes. Cuando establecemos estándares de comportamiento y acción demasiado altos, tienden a sobrepasar lo que es realista basado en tu situación de vida.

En la siguiente tabla, escribe qué estándar te has establecido en cada una de las categorías de vida a continuación. Luego, en la última columna, evalúa si tus estándares son realistas o necesitan ajustes.

Ejemplo:

Categoría de vida	Estándar establecido	¿Es realista o necesita ajuste?
Salud	Ejercitarse 2 horas al día	Necesita ajuste
Trabajo	Completar los proyectos antes de la fecha límite	Realista
Relaciones personales	Mantener contacto con amigos una vez a la semana	Realista
Crecimiento personal	Leer 5 libros al mes	Necesita ajuste
Finanzas	Ahorrar 30% de los ingresos cada vez	Realista



¿Cuántos de los estándares que te has establecido no son realistas?

Por cada "estándar no realista" identificado, escribe un nuevo estándar que sea más realista y flexible.

estándar no realista	estándar realista



05 EJERCICIO EXTRA

Desarrolla fortaleza mental al enfrentar situaciones estresantes

1. Visualiza el objeto que te causa estrés o miedo.

Cierra los ojos, y cuando tengas en mente el objeto o la situación que te causa miedo, haz un acercamiento a la imagen mental. ¿Cómo se ve? ¿Sigue siendo aterrador? ¿Qué emociones puedes identificar al mirarlo?

2. Enfrenta tu miedo mentalmente.

Ahora, visualiza y haz un ensayo mental de cómo enfrentarías tu miedo. Trata de imaginarte enfrentando la situación con el mayor nivel de detalle posible. Por ejemplo, imagina que tienes miedo de presentar un informe de proyecto difícil a tu jefe. ¿Cómo abordarías esta situación? ¿Cómo puedes prepararte para ella? ¿Qué tipo de preguntas difíciles crees que podrían surgir? ¿Cómo responderías?



3. Mantén un diálogo interno positivo.

No importa cuán desafiante o aterradora parezca ser una situación o una persona. Trata de enfocar tu energía mental en desarrollar pensamientos positivos y un fuerte sentido de confianza, lo cual te ayudará en tus momentos más débiles.

Por ejemplo, antes de enfrentar una situación difícil, dite a ti mismo que eres capaz de manejarla y date algo de tolerancia para cometer errores.

Piensa en una situación que te haya provocado un alto grado de estrés o miedo. Ahora, escribe 3 declaraciones positivas sobre cómo manejarás este evento en particular.

1.

2.

3.

4. ¡Respira profundamente y mantén la calma!

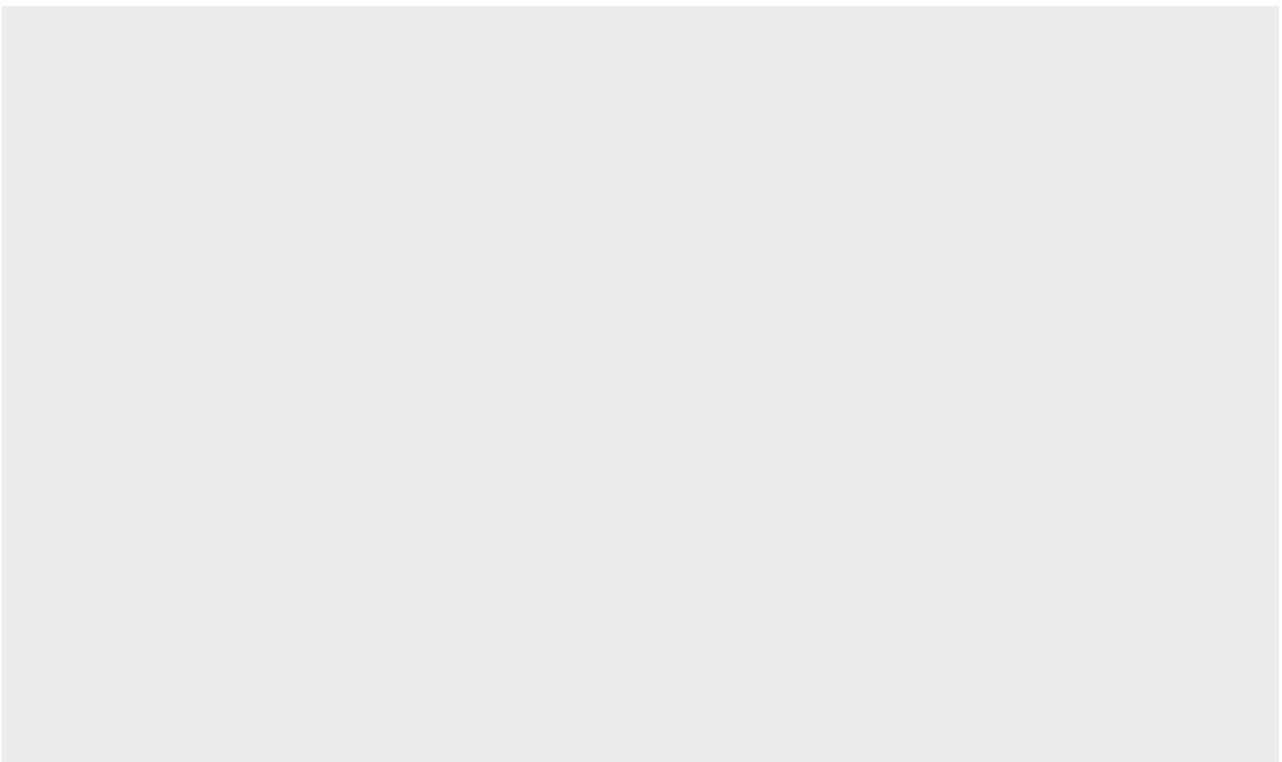
Tu cuerpo te envía todo el tiempo señales poderosas. ¿Te sientes incómodo? ¿Nervioso? Cierra los ojos y concédele atención a tu respiración, como cuando meditas. Respira profundamente 3 veces. Mantén la calma. Luego, abre los ojos lentamente. ¿Cuál es tu sentimiento inmediato?



5. Ten en cuenta: "La crisis trae poder."

Una de las características más sorprendentes de nuestro carácter humano es nuestra capacidad de responder a crisis o situaciones que amenazan la vida de manera extraordinaria cuando actuamos espontáneamente. Cuando enfrentamos la ira, el coraje acude en nuestra ayuda. Nos convertimos en personas ordinarias haciendo cosas extraordinarias.

Piensa en un evento que considerarías extremo en tu vida. Por ejemplo, imagina que uno de tus hijos está en peligro. ¿Qué harías? ¿Cómo reaccionarías?



"La mayor equivocación que puede cometer un hombre es tener miedo de cometer una"
- Elbert Hubbard



06 SIETE CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONALIDAD ORIENTADA AL ÉXITO

¿Alguna vez te has preguntado qué hace que las personas sean verdaderamente exitosas? ¿Cuál es la diferencia entre alguien que alcanza sus objetivos y el resto que parece estar siempre rezagado? Resulta que las personalidades orientadas al éxito pueden ser previstas. Principalmente siguen modelos universales que están al alcance de todos los que están dispuestos a verlos y trabajar por ellos.

¿Quieres desarrollar una personalidad orientada al éxito? Entonces asegúrate de seguir las siete características a continuación:

1 SÉ CLARO EN TU DIRECCIÓN

- Establece nuevos objetivos personales y avanza hacia ellos.
- Encuentra un proyecto personal que tenga un significado para ti y haz algo cada día para cumplirlo.
- ¡Siempre mira hacia adelante, no hacia atrás!

2 BUSCA A VERDAD

- Entiende que ninguna persona actúa únicamente en base a hechos. Actúan según sus propias imágenes mentales.
- Mantente dispuesto a aceptar el fracaso y la ignorancia como parte de ser humano y aspira a mejorar.
- No te involucres emocionalmente con los errores. Detéctalos y luego sigue adelante.

3 DESARROLLA COMPASIÓN

- Gasta la menor cantidad de energía posible juzgando a los demás.
- Respeta las necesidades de los demás. Desarrolla un interés genuino en ayudar a otros.
- Enfócate en cómo puedes mejorar la relación o la situación en lugar de esperar algo de la otra persona.
- Haz de ti una persona de valor. Alguien con quien vale la pena estar porque aporta más de lo que recibe.



SIETE CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONALIDAD ORIENTADA AL ÉXITO

4 AUTO-ACEPTACIÓN

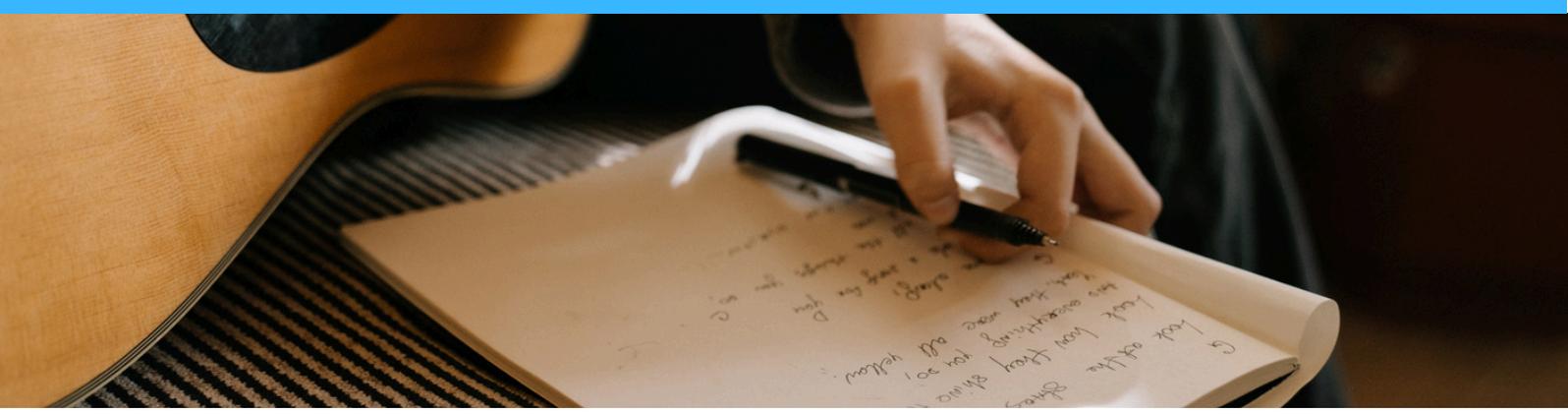
- Reconoce tus valores únicos y lo que puedes aportar al mundo.
- No te identifiques con tus errores. Aprende de ellos, pero luego sigue adelante. ¡Tú no eres tus errores!
- Acepta el hecho de que estamos siempre en un estado de crecimiento. Por eso, el dicho popular "La vida es el viaje y no el destino" es una verdad eterna.

5 TOMA RESPONSABILIDAD

- Reconoce y acepta las consecuencias de tus acciones.
- Ser valiente no es más que asumir la responsabilidad de quién eres y actuar de acuerdo con tus valores.
- Asumir la responsabilidad de tus acciones requiere un gran esfuerzo, compromiso y disposición para ser humilde y aceptar tus errores frente a los demás, así como el coraje para defender tu opinión y tu visión cuando sea necesario.

6 MANTENTE SIEMPRE ACTIVO

- La actividad es vida. Participa cada día en actividades que te den alegría.
- Mira la vida con anticipación y con un sentido de asombro. ¿No es emocionante esperar algo significativo? Como esperar completar un proyecto, ir de vacaciones o salir a cenar con tu ser querido.
- Desarrolla un entusiasmo por la vida buscando actividades que disfrutes y que te hagan sentir satisfecho



07 DIEZ TIPS PARA EXPLOTAR TUS TALENTOS

01 Olvídate de registrar el tiempo... la repetición es clave.

En lugar de programar franjas horarias para realizar una actividad, aumenta la cantidad e intensidad de las repeticiones. Por ejemplo: En lugar de programar 30 minutos al día para practicar diferentes canciones de guitarra, apunta a tocar una canción específica 5 veces seguidas.

02 No confundas la actividad con el resultado.

When you set yourself a specific activity, link it with a goal you want to reach by performing that activity. Work towards *mini achievements* with the objective of progressing little by little.

03 Haz las cosas despacio.

Cuando te tomas el tiempo para analizar tus acciones a un ritmo lento, puedes ver las cosas con mayor claridad. En otras palabras, haces las cosas de manera más consciente y, en este estado, es más fácil detectar errores y corregirlos de inmediato.

04 Trabaja con más concentración y en menos tiempo.

Uno de los mitos más antiguos sobre la productividad en el trabajo es la falsa creencia de que cuanto más tiempo trabajas, más eficiente te vuelves. Sin embargo, numerosos estudios han demostrado que la duración del trabajo no necesariamente se correlaciona con la realización de un trabajo significativo o valioso.

Es más sabio concentrarse profundamente en un período de tiempo más corto que pasar mucho tiempo haciendo trabajo superficial. La próxima vez que tengas que preparar una pieza importante de trabajo, pruébalo: trabaja con una mayor concentración en un período de tiempo más breve y mide tu resultado.



DIEZ TIPS PARA EXPLOTAR TUS TALENTOS

05 ¡Simula el resultado en tu cabeza!

Cierra los ojos e imagina que estás practicando la actividad en la que deseas alcanzar un resultado sobresaliente. Imagina cómo llevarás a cabo esa actividad con éxito; repítelo una y otra vez en tu mente. Cada vez que "resuelvas exitosamente" la situación en tu cabeza, tu cerebro estará trabajando en reforzar esas conexiones neuronales que te mantienen en un estado creativo, y esto jugará a tu favor en el momento en que tengas que enfrentar la situación en la realidad.

06 Toma breaks.

Es igualmente importante tomar un descanso del trabajo intenso. Programa momentos regulares en los que puedas desconectar completamente después de una sesión de trabajo intensa. Sal a caminar, mira tu película favorita, toma una siesta o realiza una actividad completamente diferente.

07 Más esfuerzo = Mayor aprendizaje

Numerosas investigaciones muestran que cuanto más esfuerzo pongas en una actividad, mayor será el aprendizaje. Por ejemplo, si quieres capturar la información clave de un informe, en lugar de leerlo varias veces, léelo una sola vez y luego intenta hacer un resumen de lo que has leído. El esfuerzo de recordar, estructurar y escribir la información de manera coherente requiere más trabajo que simplemente leer, pero el aprendizaje será mucho mayor. ¡Pruébalo!

08 Presta atención.

La mayoría de nuestras actividades diarias se realizan de manera inconsciente. Sin embargo, cuando pensamos en nuestras habilidades y talentos, nos damos cuenta de que la única manera de hacer algo con éxito es prestando mucha atención a lo que estamos haciendo. Por ejemplo, si quieres perfeccionar un movimiento de baile, debes hacerlo lentamente, prestando atención a cada aspecto del movimiento. Esa es la única manera de descubrir qué debes mejorar.



09 **BONUS: CUERPO, MENTE Y ALMA** **MATERIAL EXTRA PARA EL CUIDADO INTEGRAL**

¿Disfrutaste la lectura sobre la maravillosa conexión entre cuerpo, mente y espíritu y quieres saber más? ¡Aquí tienes más material para explorar!

SUEÑO, MEDITACIÓN Y MINDFULNESS

- Libro: Porqué dormimos, Matthew Walker
- Libro: Mindfulness atención plena, Andy Puddicombe
- Libro: 7 Mentalidades para dominar la Autoconsciencia, Elizabeth Diamond
- Ted Talk: El Poder del Mindfulness: Lo que practicas se fortalece, Shauna Shapiro (versión en inglés)

SALUD Y BELLEZA, RELACIONES

- Libro: Conexión en tierra, Clinton Ober, Stephen T. Sinatra MD et al. (Earthing en su versión en Inglés)
- Libro: Come para vencer enfermedades: La nueva ciencia de cómo tu cuerpo puede curarse a sí mismo, William W.Li MD
- Libro: Ama y no sufras, Walter Riso
- Podcast: The Ultimate Health Podcast, Jesse Chappus (En inglés)

PSICOLOGÍA Y ESPÍRITU

- Libro: El libro sobre el tabú contra saber quién eres, Allan Watts
- Libro: Ingeniería Interior: La Guía de un Yogui para la Alegría, Sadhguru
- Libro: El Poder de tu Mente Subconsciente, Joseph Murphy
- Book: 12 Reglas de Vida, Jordan Peterson