

VIAJO A MI ÉXITO



MANUAL DE TRABAJO

@MAIDER_INCLAN



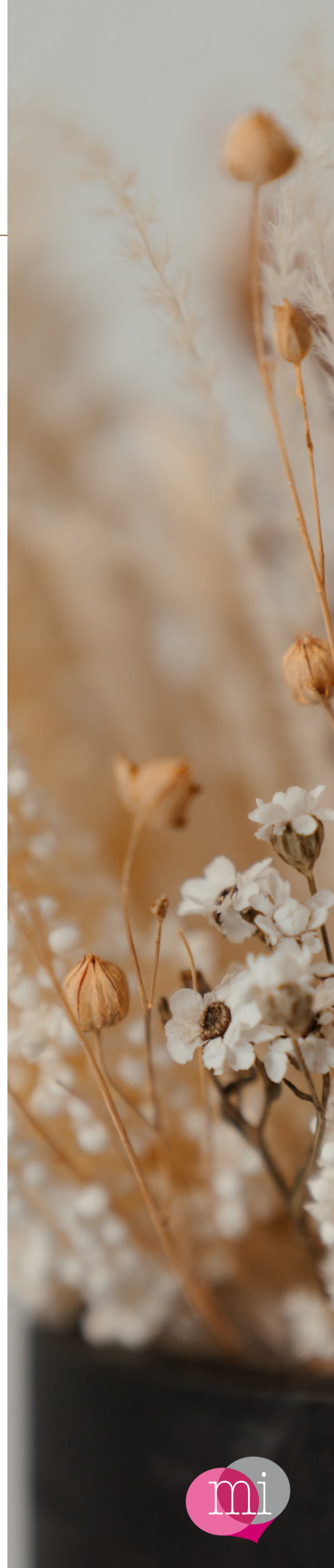
@MAIDER_INCLAN

ESTE DIARIO ESTÁ DISEÑADO
PARA CREAR RELACIONES
EXTRAORDINARIAS EN LA VIDA
DE

QUIEN SE HA COMPROMETIDO
A SEGUIR EL VIAJE A SU ÉXITO
EN LOS PRÓXIMOS MESES.

Es el momento de decidir cómo
quieres que sea este año y empezar a
actuar en consecuencia

@maider_inclan



ACTITUD

La vida está llena de altibajos, desafíos y momentos de felicidad. En medio de este viaje, tu ACTITUD juega un papel crucial en tu autoestima y felicidad.

Muchas veces me preguntáis cómo es posible esto.

Déjame explicártelo brevemente.

Podemos decir que tu actitud es tu enfoque mental hacia las circunstancias y situaciones de la vida. En términos muy generales, puede ser positiva, negativa o neutral y dependiendo de qué elijas verás la vida a través de ese filtro. Por eso, comprender que tú tienes el control sobre tu enfoque es el primer paso hacia un cambio positivo.

Por otro lado, la autoestima es la valoración que tienes de ti misma. Un enfoque y una actitud negativa pueden dañar tu autoestima, llevándote a las peores de las pesadillas. Mientras que una actitud positiva, fortalece tu fuerza, amor propio y seguridad. Y eso es lo que harás en este viaje: conectarás contigo, reconocerás tus cualidades, celebrarás tus éxitos y trabajarás en tus sombras de manera consciente para llegar a lo que tú consideras éxito.

Todo ello, te llevará a ver la vida desde una perspectiva más brillante. Te ayudará a encontrar la felicidad en las pequeñas cosas y afrontarás los desafíos con más fuerza y confianza.

Por supuesto que a veces, la vida te lanzará desafíos que pueden afectar a tu enfoque y actitud, pero tener el control de tu actitud te ayudará a superar estos obstáculos con mayor resiliencia (capacidad de hacer frente a las situaciones difíciles que se dan).

Por todo ello, esta semana trabajaremos la llave que abre las puertas de todos los deseos: TU ACTITUD.

Yo la veo como una herramienta poderosa que puedes utilizar siempre que tú quieras para mejorar tu autoestima y encontrar la felicidad en la vida. ¿No es maravilloso?

Cultiva una actitud positiva, trabaja en tu autoestima y verás cómo se despliega un mundo de oportunidades y alegría a tu alrededor. ¡Comienza hoy tu viaje hacia una vida más feliz y plena!

Es momento de ver los videos. Después, realiza los ejercicios que se te proponen en las siguientes páginas ¡y empieza a experimentar tu transformación!

Lección: Actitud

ACTITUD

Responde con lo primero que te venga a la cabeza:

La VIDA es... ..

El AMOR es... ..

Yo SOY.... ..

La PAREJA es... ..

El DINERO es... ..

La SALUD es... ..

Mi AUTOESTIMA es... ..



Lección: Actitud

ACTITUD

Analizando tu actitud. ¿Cuánto lo haces a lo largo del día?

Siendo 0: nunca y 3: siempre

¿Cuántas veces al día...					
	0	1	2	3	
1 ^o SEMANA	te has quejado?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	has criticado?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	has juzgado?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	te has juzgado?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	te has victimizado?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Cuántas veces al día...					
	0	1	2	3	
2 ^o SEMANA	te has quejado?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	has criticado?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	has juzgado?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	te has juzgado?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	te has victimizado?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Lección: Actitud

ACTITUD

Analizando tu actitud. ¿Cuánto lo haces a lo largo del día?

Siendo 0: nunca y 3: siempre

¿Cuántas veces al día...					
	0	1	2	3	
3 ^o SEMANA	te has quejado?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	has criticado?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	has juzgado?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	te has juzgado?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	te has victimizado?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Cuántas veces al día...					
	0	1	2	3	
4 ^o SEMANA	te has quejado?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	has criticado?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	has juzgado?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	te has juzgado?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	te has victimizado?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Lección : Actitud

RETO 24 HORAS SIN QUEJAS



Este reto te ayudará a ser más consciente de tu actitud y diálogo interno. Es probable que no lo hagas a la primera. Por eso, es importante que sigas estos pasos:

1. Mira el reloj para saber la hora exacta a la que empiezas
2. Durante las siguientes 24 horas no podrás emitir ninguna queja.
3. Si te ves quejándote, vuelve a empezar
4. Reta a alguien de tu entorno a que haga el reto junto a ti.

Este reto te ayudará a tomar conciencia de tu actitud y diálogo interno.

Empiézalo tantas veces como sea necesario. Y sobre todo, ¡no te juzgues ni critiques!

Cuando consigas estar tus primeras 24 horas sin quejas, rétate a estar 48 horas.