

Reescribir tu historia personal

Objetivo: Identificar creencias y narrativas limitantes, y transformarlas en relatos que empoderen tu presente y futuro.

Paso 1 – Detecta tu narrativa dominante

Durante una semana, escribe frases o pensamientos que aparezcan en momentos de reto o inseguridad. Ejemplo: “Siempre me equivoco en esto”, “No soy buena liderando”.

Paso 2 – Encuentra el origen

Pregúntate: ¿Cuándo escuché esto por primera vez? ¿De quién lo aprendí? ¿Es realmente cierto hoy?

Paso 3 – Redefine el guión

Convierte cada frase limitante en una afirmación de posibilidad. Ejemplo:

De “No soy buena liderando” a “Estoy desarrollando cada vez más mi capacidad de liderar con impacto”.

Paso 4 – Encárnalo en acciones

Elige una acción concreta que demuestre tu nueva narrativa. Hazla cada día durante una semana.

Usa una libreta especial para tus nuevas frases poderosas, de forma que tu mente las vea como un “guión oficial” de tu vida.

Hoy mismo escribe tres frases de tu nueva historia y léelas en voz alta cada mañana.