

A woman with her eyes closed is meditating. She is wearing a light blue tank top. Behind her head is a large, glowing blue mandala-like aura. The background is a dark space filled with blue and orange nebulae and stars.

DISCIPLINO MIS PENSAMIENTOS

ALCANZO MIS OBJETIVOS

Cuadernillo de Actividades

Técnicas **TEC**
Tomá El Control

¿CÓMO UTILIZAR ESTE CUADERNILLO DE ACTIVIDADES?

- 1° Vas a leer y repasar **todas las hojas** de este Cuadernillo de Actividades.
- 2° Vas a contestar **en detalle** las Preguntas Power.
- 3° Vas a hacer las indicaciones del Tema 4 para entrenar tu cerebro.
- 4° Vas a aplicar todos los Tips en tu vida para ver que **impacto** tienen en tus días.
- 5° Vas a hacer todas las Tareas enumeradas para **pasar a la acción** y a la práctica.
- 6° Vas a escribirme por correo todas las dudas que tengas para **poder ayudarte**.

ÍNDICE DE TEMAS

Repaso de la Masterclass completa:

A modo de apuntes y de orden de la información acá vas a encontrar toda la Masterclass explicada tema por tema, con las preguntas ordenadas para que sea más fácil su respuesta y posibilidad de releer cuando lo necesites la información en detalle que quieras consultar.

Preguntas Power:

Vas a poder leer en detalle cada pregunta que te dará ese espacio personal para que tengas tiempo de contestar cada una de ellas. Las respuestas pueden aparecerte en ese momento o durante los días va a ir “decantando” la respuesta a esa pregunta que aún no le habías encontrado una vuelta.

Tips y Tareas para que te sea más fácil pasar a la acción:

Todo lo que necesitás para disciplinar tus pensamientos está en este cuadernillo. Es importante pasar a la acción HACIENDO las tareas que se enumeran, aprovechando los Tips (consejos) para que tu camino sea más fácil y ACCIONANDO es que nos vamos conociendo mejor y podemos pulir errores.

REPASO DE LA MASTERCLASS COMPLETA:

Disciplino mis pensamientos, alcanzo mis objetivos.

TEMAS

- 1 - ¿Qué es disciplinar?
- 2 - Pensamientos: Cómo son, cómo trabajarlos y cómo redireccionarlos.
- 3 - ¿A qué llamo Objetivos y como puedo alcanzarlos?
- 4 - ¿Cómo entrenar mi cerebro para que siga mis indicaciones?
- 5 - Tips y Tareas

TEMA 1: ¿QUÉ ES DISCIPLINAR?

Disciplinar es enseñar, es dar directivas, es dar reglas a seguir. Es determinar mi sistema de reglas y seguirlas con determinación y sobre todo con intensidad, con pasión por mi propio sistema de reglas para seguirlas a largo plazo, todo alineado a mis valores.

¿Qué es disciplinar mis pensamientos?

Es encaminar mis pensamientos según mi reglamento de vida, según mi reglamento de convivencia entre mi cerebro y yo. Es entrenar el **no dejar rienda suelta** a mis pensamientos sino enseñarles como redireccionarlos y que sean más productivos y a fin a lo que quiero lograr.

Acá **NO** hablamos de disciplina relacionando este concepto a:



- Sacrificio y esfuerzo desmedido.
- Vara muy alta con mucha autoexigencia.
- Voz interna de sargento o tener un perfil de mandones.
- Castigos por no cumplir al pie de la letra.
- Ser rígidos y no permitir errores.

Acá **SI** hablamos de disciplina relacionando este concepto a:



- Dirección y claridad del camino a seguir.
- Planificación y orden de acciones.
- Reglas claras de que Si queremos y que No queremos.
- Acciones alineadas a nuestros valores y a lo que queremos conseguir.
- Mi propio reglamento de vida alineado a lo que es importante para MI.

Cuando hablamos de disciplinar nuestros pensamientos estamos hablando de cambiar nuestra relación con nuestra cabeza. Acá vamos a enseñarle a nuestra cabeza como dejar ese perfil salvaje o impulsivo, por un perfil más eficiente, alineado a lo que queremos conseguir.

Cuando vengan pensamientos que no son productivos, que no te hacen sentir bien, vas a tomar distancia y analizar más en frío preguntándote **"¿Para qué me sirve pensar esto? ¿Por qué estoy pensando esto?"**

REPASO DE LA MASTERCLASS COMPLETA:

Disciplino mis pensamientos, alcanzo mis objetivos.

- TEMAS**
- 1 - ¿Qué es disciplinar?
 - 2 - **Pensamientos: Cómo son, cómo trabajarlos y cómo redireccionarlos.**
 - 3 - ¿A qué llamo Objetivos y como puedo alcanzarlos?
 - 4 - ¿Cómo entrenar mi cerebro para que siga mis indicaciones?
 - 5 - Tips y Tareas

TEMA 2: PENSAMIENTOS: CÓMO SON, CÓMO TRABAJARLOS Y CÓMO REDIRECCIONARLOS.

ANÁLISIS:

¿Cómo son nuestros pensamientos?
Vamos a hacer un análisis de como son tus pensamientos en la mayoría de las situaciones.

PREGUNTAS:

¿Cómo trabajar los pensamientos?
Vamos a gestionar nuestros pensamientos con preguntas.

SELECCIÓN:

¿Cómo redireccionar mis pensamientos?
Vamos a redirigir nuestros pensamientos.

ANÁLISIS: De como son nuestros pensamientos:

- ¿Cuándo te despertás a la mañana cómo son esos primeros pensamientos que aparecen?
- ¿Cuándo estás en momentos de estrés o tensión laboral como son esos pensamientos?
- ¿Cuándo estás entrenando y llevando tu cuerpo a un nuevo límite cómo son tus pensamientos?
- ¿Cuándo se te ocurren ideas, tu cerebro las boicotea o te alienta con más creatividad?
- ¿Cuándo pensás lo hacés con frases, con preguntas, armás tu propio escenario donde hay dos voces hablándose y contestándose o como es?
- ¿Si recapitulás todos los pensamientos del día sentís que son la mayoría neutrales, negativos o positivos?
- ¿Qué tipo de pensamientos tenés que te hacen sentir paz? Que te hacen sentir felicidad?
- ¿Qué tipo de pensamientos o escenarios te hacen sentir bajón o desilusión?
- ¿Solés tomar como verdad cada pensamiento que te aparece o te preguntás cuan ciertos son?
- ¿Si tus pensamientos se transmitieran en una radio a todo volumen, te gustaría escuchar ese programa?
- ¿Sos de maquinar, sobrepensar y darle mil vueltas a lo que razonás?



REPASO DE LA MASTERCLASS COMPLETA:

Disciplino mis pensamientos, alcanzo mis objetivos.

TEMAS

- 1 - ¿Qué es disciplinar?
- 2 - **Pensamientos: Cómo son, cómo trabajarlos y cómo redireccionarlos.**
- 3 - ¿A qué llamo Objetivos y como puedo alcanzarlos?
- 4 - ¿Cómo entrenar mi cerebro para que siga mis indicaciones?
- 5 - Tips y Tareas

PREGUNTAS:

Haciendo preguntas a los pensamientos que nos van apareciendo en la cabeza es que podemos cuestionar si son verdad, si son escenarios imaginarios, si son situaciones que nos inventamos porque en realidad estamos sintiendo temor o incertidumbre por algo. Y así tomar distancia y no estar tan agarrados/as a esos pensamientos que nos traen ciertas emociones.



Para trabajar nuestros pensamientos nos vamos a preguntar "**¿Para qué pienso esto? ¿De qué me sirve esto?**". Estamos tomando a cada pensamiento que tenemos para pasarlo por el **Laboratorio de Preguntas**.

Cuanto más practiques hacer estas preguntas vas a tener esa separación descartando cada vez más rápido esos pensamientos de mierda, y enfocándote en los Pensamientos que **SI SUMAN**.

SELECCIÓN: ¿Cómo vamos a redireccionar nuestros pensamientos?

Haciendo SELECCIÓN: Sabiendo como me hace sentir cada pensamiento, filtrar y **elegir** pensamientos, **descartar** pensamientos de mierda. Esto es analizar que me hace sentir cada pensamiento, ¿está sumando puntos para mi o me está boicoteando?

Practicá descartar pensamientos con agilidad, que dejen de ocupar espacio en tu cabeza, que dejen de desgastar tu Batería y tu voluntad. Los pensamientos los podemos redireccionar sabiendo lo que SI queremos, lo que NO queremos y junto a las preguntas de "**¿Para qué pienso esto? ¿Me sirve esto?**".

Primero vamos a tener en claro lo que **SI** queremos, y lo que **NO** queremos. ¿Querés pensamientos que sumen a tu día manteniéndote en buen humor, buena productividad y enfocada? ¿Querés seguir maquinando, sobrepensando y quemando tus baterías y tu energía? Después a cada pensamiento le vas a preguntar "**¿Para qué pienso esto?**". Practicá el descartar pensamiento que **NO** sumen, vas a sentir mucho alivio, vas a sentirte más en calma, vas a sacarte peso de encima.

REPASO DE LA MASTERCLASS COMPLETA:

Disciplino mis pensamientos, alcanzo mis objetivos.

TEMAS

- 1 - ¿Qué es disciplinar?
- 2 - Pensamientos: Cómo son, cómo trabajarlos y cómo redireccionarlos.
- 3 - **¿A qué llamo Objetivos y como puedo alcanzarlos?**
- 4 - ¿Cómo entrenar mi cerebro para que siga mis indicaciones?
- 5 - Tips y Tareas

TEMA 3: ¿A QUÉ LLAMO OBJETIVOS Y COMO PUEDO ALCANZARLOS?

OBJETIVO es un resultado, es algo que querés en tu vida.

Deberíamos tener la capacidad de: Describirlo, explicarlo, poder medirlo, planificar las acciones pequeñas que desencadenan lograrlo y conocer que parámetros deberían cumplirse para catalogar ese Objetivo como “alcanzado”.

Hablamos de **OBJETIVO** como esa meta que queremos concretar en nuestras vidas donde el ideal sería que sea **tan grande** que nos **estime** ir por ese logro, pero que **no sea gigante** porque lo vamos a sentir **inalcanzable**. Encontrá el “equilibrio” en el tamaño del Objetivo que te planteás alcanzar.

Compartí tu objetivo con diferentes personas para charlar y ver que ideas pueden aportarte y así saber que Si querés y que No querés dentro de tu Objetivo.

Planificar esas pequeñas acciones que desencadenan que a futuro tu objetivo se cumpla. Para también conocer que parámetros son los que deberían cumplirse para tomar a tu Objetivo como Meta Cumplida.

Para poder alcanzar tu objetivo tenés que cumplir accionando cada cosa que decís que vas a hacer.

Vas a dividir en pequeños accionables tu meta, vas a bajar a calendario cada accionable.

Practicá accionar cada día, autohablarte bien, saber que Si querés y que No querés para descartar esos pensamientos de mierda que boicotean tus metas.

Tenés que ser **FAN NÚMERO UNO** de tu propia meta, tenés que pensar, vivir y ser todo el día tu propio sueño. Practicá autoarengarte diariamente, ser tu propia hinchita que alienta a que vayas por esa meta.

Si todos los días le decís que **SI** a tu objetivo, vas a pasar a la acción de una manera más llevadera. Va a pasar a ser una costumbre tuya de todos los días aportar ese granito de arena para tu meta. **FOCO** en ese pequeño accionable de tu día. Lo cumplís y **AVANZÁS**. Al otro día, foco en ese otro pequeño accionable y así **TODOS LOS DÍAS**. Estás sumando puntos para VOS, vos **SEGUÍ**. Día tras día, reafirmando con tus acciones que eralmente **QUERÉS LOGRAR** ese objetivo.

REPASO DE LA MASTERCLASS COMPLETA:

Disciplino mis pensamientos, alcanzo mis objetivos.

TEMAS

- 1 - ¿Qué es disciplinar?
- 2 - Pensamientos: Cómo son, cómo trabajarlos y cómo redireccionarlos.
- 3 - ¿A qué llamo Objetivos y como puedo alcanzarlos?
- 4 - **¿Cómo entrenar mi cerebro para que siga mis indicaciones?**
- 5 - Tips y Tareas

TEMA 4: ¿CÓMO ENTRENAR MI CEREBRO PARA QUE SIGA MIS INDICACIONES?

- Primero, vamos a delimitar cuales son estas indicaciones.
- Vamos a pasar a la acción en base a como planificamos cada actividad diaria que tenemos que hacer. Practicando **HACER** diariamente es que a nuestro cerebro lo estamos entrenando para que sepa que pase lo que pase, vamos a **HACER**.
- Tenemos que saber **cómo nos sentimos cuando nos desviamos del camino** y no cumplimos con nuestra palabra, no cumplimos con las acciones diarias, no cumplimos con esos pendientes que agendamos para ser realizados.

Vamos a estar **entrenando nuestro cerebro** para que siga nuestras indicaciones cuando:

- No dedicamos tiempo a maquinar, ni hacernos mala sangre, ni sobrepensar, ni hacer crecer y darle tiempo a pensamientos de mierda. Sino que los sacamos de nuestra cabeza cada vez más rápido.
- Nos volvemos fan número 1 de nuestros propios sueños, nuestras propias metas.
- Perseguimos con pasión y dedicación cada tarea diaria.
- Cuando nos replanteamos con regularidad si es realmente lo que queremos conseguir y sino lo vamos puliendo y condimentando para que sea un gran objetivo estimulante por alcanzar.
- Ir de manera voraz sin límites hacia esos objetivos sabiendo que habrá días con menor energía, con menos voluntad, con menos ganas, pero avanzamos igual, por nuestro **Yo del Futuro**.
- Entrenamos enfocarnos en nuestras acciones diarias y si nos desviamos , practicamos el "volver". Esto es cada vez que me doy cuenta que me distraigo, que me dejo llevar por escenarios imaginarios, cuando maquino me detengo y digo "**volver, volver, volver**". Nuestro cerebro aprende cuando **INSISTIMOS**, cuando le damos con regularidad reglas. Así que repetí **VOLVER** cada vez que se desvié del camino, **VOS** estás entrenando a tu cerebro, no al revés.

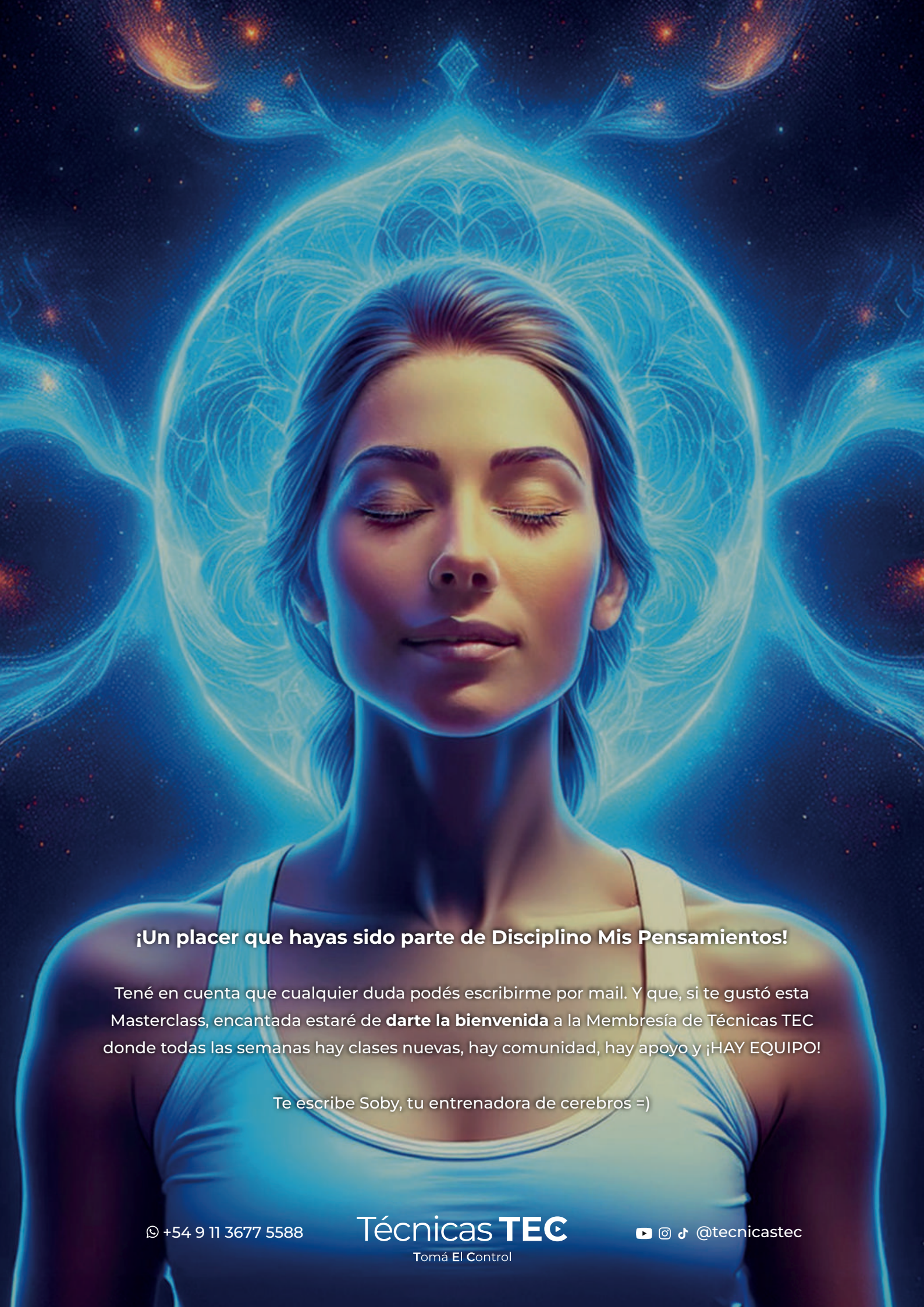
TEMA 5: TIPS Y TAREAS

TIPS

- Escribiendo en detalle nuestro Objetivo es que ahí nos damos cuenta que tanta claridad no tenemos y que tenemos que averiguar más cosas o detalles de como nos gustaría alcanzar esta meta. Así que pasá a escribir, date tu tiempo de agarrar un papel y escribir.
- Con tu objetivo escrito te recomiendo que tengas post it o frases escritas en papel a la vista para que seas vos misma/os autoarengándote para alcanzar ese objetivo y que sea mucho más fácil tenerlo siempre en la mente y estar en foco hacia ello.
- Preguntate con regularidad si ese pensamiento que estás teniendo es verdad o es un escenario ficticio.
- Preguntate también con regularidad "¿Para qué pienso esto? ¿Me sirve?"
- Tomá distancia y analizá si estas teniendo muchos pensamientos negativos, si tu estado de animo se vio afectado por sobrepensar, si estás maquinando o en que estado está tu cabeza a lo largo del día.
- Contratá a un/una entrenador/a de cerebros, a un/a coach o al profesional que quieras que te ayude a alcanzar esos objetivos, dándote seguimiento, dándote compañía, dándote apoyo. Y sobre todo enseñándote nuevos enfoques, abriendo más tu cabeza, siendo tu puerta a nuevas maneras de pensar.
- Grabate en audio o video autoarengándote y mirate con regularidad, mandate audios, escuchalos cuando estés maquinando mucho o entrando en duda con vos misma/o.

TAREAS

- Escribí en detalle tu objetivo y planificá en un calendario esos pequeños accionables que tenés que hacer día a día para acercarte más a tu meta.
- Contratá a una persona que con sus conocimientos te guíe de manera más eficiente hacia tus metas.
- Escribí y tené a la vista tu meta en papel, en fotos, en imágenes o el recurso que quieras pegado a la pared o en tu escritorio.
- Preguntate con regularidad "¿Para qué pienso esto? ¿Me sirve?" hasta que sea una costumbre.
- Analizá todos los días si tuviste una jornada de pensamientos positivos, neutrales, negativos o muchos escenarios imaginarios poco agradables. Analizá si maquinaste, si sobrepensaste o como estuvo tu rendimiento mental y emocional del día. A la noche traé al consciente como fue tu accionar mental de ese día.
- Ajusta o pulí con regularidad tu objetivo si quieres darle un giro diferente, si querés sumarle cosas, si cambiaron tus preferencias y querés darle un cambio. Nuestro objetivo está vivo y será a nuestro gusto esta meta que queremos alcanzar.



¡Un placer que hayas sido parte de **Disciplino Mis Pensamientos!**

Tené en cuenta que cualquier duda podés escribirme por mail. Y que, si te gustó esta Masterclass, encantada estaré de **darte la bienvenida** a la Membresía de Técnicas TEC donde todas las semanas hay clases nuevas, hay comunidad, hay apoyo y ¡HAY EQUIPO!

Te escribe Soby, tu entrenadora de cerebros =)

☎ +54 9 11 3677 5588

Técnicas TEC
Tomá El Control

📺 📱 🎵 @tecnicastec