

M.I. Mente Invencible



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 de cada Aspecto de M.I. Mente Invencible.
- 3° Vas a hacer tu Lista de Objetivos Inteligentes y pasar el Sensor **por ellos**.
- 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 enumeradas para que sea más fácil su respuesta y posibilidad de releer cuando lo necesites la información en detalle que quieras consultar.

Preguntas por cada aspecto a alcanzar:

Aquellos conceptos que tiene en común las personas de mente invencible vas a poder leer en detalle cada uno de ellos y encontrar las preguntas para que puedas desarrollar cada cualidad siendo guiada/o por cada respuesta que des a cada pregunta.

Lista de Objetivos Inteligentes para poder calificar y así pasar el Sensor de Objetivos:

Todo lo que necesitás para empezar a ordenar tus metas, poder calificar entre Súper Posible e Imposible, con detalle de ese objetivo. Para que te sea aún más fácil ordenar por calificación y saber por cual arrancar. Y poder ordenarte / planificar.



REPASO DE LA MASTERCLASS COMPLETA:

M.I. Mente Invencible - Cómo ir con todo por todo.

TEMAS

- 1 - ¿Cómo es una Mente Invencible? Aspectos que tienen en común las personas con M.I.
- 2 - Mentalmente fuerte, físicamente imparable.
- 3 - Cómo ir con todo por todo: Lista de Objetivos Inteligentes.
- 4 - Tips y Tareas.

TEMA 1:

¿Cómo es una Mente Invencible? Aspectos que tienen en común las personas con M.I.

- **El Laboratorio de las Soluciones:** El foco está en tomar cada problema como un escenario para testear soluciones, trabajando la creatividad.



- ¿Cómo estás viendo hoy en día los problemas que tenés?
- ¿Lo que aún no solucionás, te persigue durante todo el día, posponés o que hacés con esos pensamientos?

- **Gestión de la Licuadora Emocional:** Gestionan emociones, sentimientos, pensamientos y caos interno sin que lleguen a sobrepasarse, o conocen cuando están por desbordarse y tienen los recursos para saber trabajar esa incomodidad o incertidumbre que se les esta planteando. Al ver y vivir las cosas sin el estallido emocional pueden tomar mejores decisiones.



- ¿Cómo sentís que gestionás tu humor, tu ánimo?
- ¿Cuándo te sentís sobrepasada/o, como solés actuar, cómo suele ser tu día en un estado de estrés?

- **La Brújula Afilada:** Tienen objetivos CLAROS que quieren alcanzar y FOCO sólido para que todo su accionar vaya encaminado hacia concretar esas metas.



- ¿Tenés en claro que es exactamente lo que querés y que te hace sentir esa meta a alcanzar?
- ¿Te tomás un tiempo durante tu semana para afilar tu puntería hacia ese objetivo?
- ¿Tenés presentes 24/7 tus objetivos para saber si tus acciones van o no en dirección hacia esa meta?
- ¿Vas improvisando y testeando o tenés una estrategia mental para concretar lo que estás buscando alcanzar?



REPASO DE LA MASTERCLASS COMPLETA:

M.I. Mente Invencible - Cómo ir con todo por todo.

TEMAS

- 1 - ¿Cómo es una Mente Invencible? Aspectos que tienen en común las personas con M.I.
- 2 - Mentalmente fuerte, físicamente imparable.
- 3 - Cómo ir con todo por todo: Lista de Objetivos Inteligentes.
- 4 - Tips y Tareas.

TEMA 1:

¿Cómo es una Mente Invencible? Aspectos que tienen en común las personas con M.I.

- **El Cronómetro Corto:** En momentos difíciles pasan a la acción rápido. No dejan que pase mucho tiempo entre frustrarse y salir de ahí para volver a encaminar sus acciones hacia lo que quieren.



- ¿Cuándo te frustrás, cuanto tiempo estás en esa sensación de decepción y vacío?
- ¿Cuánto tiempo estás viviendo y repitiendo tu propio mal humor?
- ¿Cómo calificarías a lo largo del día tu propio ánimo?
- ¿Sentís que podés tomar distancia de tus sentimientos y emociones y analizar sin tanta espuma y con más objetividad lo que está pasando?

- **Meta en Mente:** Superan desafíos, van para adelante, siguen avanzando porque en su cabeza está siempre presente 24/7 el objetivo que quieren lograr, esa RECOMPENSA por la cual lo están dando todo.



- ¿Sos fan N° 1 de tus propios objetivos? ¿O subestimás lo mucho que podés lograr?
- ¿Sabés cual es la recompensa de lograr tus objetivos?
- ¿Las metas que te proponés sabés bien por qué las estás eligiendo?
- ¿Tus metas solo dependen de vos o de terceros?

- **Amigos/as del Miedo:** Gestionan lo que sienten trabajando que es lo que les da miedo y los deja en pausa si siguen haciendo foco en lo que TEMEN. En cambio, toman este desafío, lo desglosan para ver como encararlo y pasan a la acción. Accionando es que se hacen amigos del miedo.



- ¿En qué situaciones sentiste que gestionaste bien tus temores?
- ¿Sos de desglosar esas tareas gigantes que te paralizan o quedás en pausa por varios días?
- ¿Sentís adrenalina feliz cuando aparecen experiencias nuevas por vivir o lo experimentás con cautela y mucho miedo?



REPASO DE LA MASTERCLASS COMPLETA:

M.I. Mente Invencible - Cómo ir con todo por todo.

TEMAS

- 1 - ¿Cómo es una Mente Invencible? Aspectos que tienen en común las personas con M.I.
- 2 - **Mentalmente fuerte, físicamente imparable.**
- 3 - Cómo ir con todo por todo: Lista de Objetivos Inteligentes.
- 4 - Tips y Tareas.

TEMA 2:

Mentalmente fuerte, físicamente imparable.

Al tener una **Mente Invencible** estamos contando con una mente fuerte.

Esto es:

- Pedirle más al cuerpo y con foco poder lograrlo.
- Ser mentalmente estratégicos para que nuestro cuerpo soporte estrés alto.
- Sacarle mayor provecho a jornadas más largas de estudio, o foco laboral gestionando pendientes, porque al tener la mente fuerte, nuestro cuerpo resiste estar en largas jornadas manteniendo foco, o estudiando, o preparando algún proyecto.

Si trabajamos nuestra cabeza, cuando nuestro cuerpo siente que llegamos al supuesto límite, podemos contar con nuestro cerebro para que **aliente** en esos momentos donde queremos dar ese plus, ese extra. Esto es autoarengándonos, tener un **diálogo interno** que sea que nos lleve a más, voces internas que creen en nosotros, es escuchar nuestra radio mental que está comunicándonos mensajes potentes, que están a **nuestro favor**.

¿Cómo hacemos para que nuestra mente sea cada vez más fuerte? y así contar con ella en momentos difíciles (sean físicos o emocionales)

Para que sea cada vez más fuerte tenemos que desarrollar habilidades que ayuden a que sigamos creciendo:

- Escribir a mano para conocernos más.
- Meditación.
- Practicar la escucha activa.
- Enfocarte solo en el HOY, gestionando lo que sentimos.
- Desarrollar el autocontrol.
- Capacidad de autocorrección.
- Darle un sentido a los malos momentos.
- No ignorar o enterrar el pasado.



REPASO DE LA MASTERCLASS COMPLETA:

M.I. Mente Invencible - Cómo ir con todo por todo.

TEMAS

- 1 - ¿Cómo es una Mente Invencible? Aspectos que tienen en común las personas con M.I.
- 2 - Mentalmente fuerte, físicamente imparable.
- 3 - **Cómo ir con todo por todo: Lista de Objetivos Inteligentes.**
- 4 - Tips y Tareas.

TEMA 3:

Cómo ir con todo por todo: Lista de Objetivos Inteligentes.

Si tenemos claridad en lo que queremos, en la vida que queremos, y eso lo convertimos en Objetivos, vamos a tener mucha más liviandad de saber que hacer y planificar mejor esos desafíos que queremos alcanzar.



¿Cómo te gustaría mejorar tu calidad de vida? ¿A que llamarías una gran vida aspiracional a la que te gustaría llegar?

El Sensor de Objetivos es a lo que yo llamo como MEDIR cada objetivo en base a cuanto siento que es posible, cuanto siento que es imposible. Vas a **calificar** al lado de cada Objetivo como: *Súper posible, posible, quizás, poco posible, imposible*. Ordená tus metas según el Sensor de Objetivos y analizá por cual vas a ir enfocada/o.

Vamos **con todo por todo** cuando creemos sinceramente en nuestro interior que **podemos**.

Cuando conectamos realmente con esos objetivos que queremos alcanzar, **no nos para nadie**.

Tenés que conectar de esta manera con esa meta para realmente ir con todo, por todo.

Ese mega foco se entrena y cada vez que apuestes a tus metas, vas a ir ganando cada vez más foco y convencimiento de saber lo que **SI** querés.

Tu Lista de Objetivos Inteligentes que esté a la vista. Tengas objetivos imposibles o no, vos tené a la vista estos objetivos, porque tu manera de sentir por cada uno de ellos va a varias hasta que todos los consideres **Posibles**. La Lista de Objetivos Inteligentes consta de todas las metas que querés alcanzar, cada objetivo con su detalle, y su calificación de cuan Posible crees que es.

“Pasar” el Sensor de Objetivos por cada una de tus metas significa que te **enfokes** en 1 Objetivo y conectes sintiendo cuan Posible es. Y así bajar a la Lista de Objetivos Inteligentes su Estado.



Lista de Objetivos Inteligentes:

Objetivo	Detalles	Siento que es...



Ejemplo de Lista de Objetivos Inteligentes:

(Estos Objetivos fueron reales, son personales míos y me abro a compartírtelos para que te sean de inspiración para darle detalle a los tuyos)

Objetivo	Detalles	Siento que es...
Correr mi mejor Test de Cooper. <i>Que será un gran desafío para mí ya que no me gusta correr.</i>	<i>Quiero ver hasta donde puede llegar mi cuerpo cumpliendo con este test. Lo planifico en 100 días y se que si llego a la velocidad 12,5 km/h estaré en el rango de Óptimo según los parámetros de este Test para mujeres de mi edad.</i>	<i>Posible.</i>
Dejar de tener sobrepeso ya que está afectando mi salud.	<i>Quiero encontrar la manera /forma de alimentarme sanamente que pueda mantener a lo largo de toda mi vida, tener una mejor relación con la comida y mejorar mi salud.</i>	<i>Quizás.</i>

Vas a completar con cada uno de tus objetivos la Lista, vas a dar detalle de lo que querés lograr, y en la última columna vas a calificar entre: **Súper Posible, Posible, Quizás, Poco Posible, Imposible.**

Vas a ordenar tus Objetivos desde el Súper Posible primero, hasta el último objetivo (que por el momento estará en "Imposible"). Esta Lista de Objetivos Inteligentes esta VIVA. Vas a ir actualizando la última columna a medida que pasen las semanas, a medida que sientas más seguridad.

Elegirás tu primer objetivo que calificás como **Súper Posible** y lo vas a dividir en mini-accionables. Desglosá a la parte más chica para que esos accionables no sean difíciles de comenzar. Cada una de estas acciones las vas a bajar a un calendario / agenda. Y cada día vas a mirar tu calendario y vas a HACER lo que dijiste que ibas a HACER. Cumpliendo con tu **propia palabra**. Ya que cumpliendo cada mini-accionable estás día a día acercándote más a ese Objetivo.

Si tenés claridad de saber que hacer cada día, no vas a **gastar tu batería mental** pensando que hacer cada día por acercarte a tu meta. Nos acercamos a nuestros objetivos ejecutando cada uno de esos mini-accionables que tenemos en nuestro calendario / agenda.

Mantené actualizada la Lista de Objetivos Inteligentes cambiando su Estado (Posible , Imposible etc). Ya que lo que HOY te parece imposible, quizás el mes que viene te parece más Poco Posible y de allí escalar hasta que te parezca Súper Posible.

Imprimí la página anterior y completá con la cantidad de Objetivos que quieras.



REPASO DE LA MASTERCLASS COMPLETA:

M.I. Mente Invencible - Cómo ir con todo por todo.

TEMAS

- 1 - ¿Cómo es una Mente Invencible? Aspectos que tienen en común las personas con M.I.
- 2 - Mentalmente fuerte, físicamente imparable.
- 3 - Cómo ir con todo por todo: Lista de Objetivos Inteligentes.
- 4 - **Tips y Tareas.**

TEMA 4:

Tips y Tareas.

TIPS: Recomendaciones para facilitarte el pasar a la acción.

- A los pensamientos negativos dale cada vez **MENOS** tiempo de alojamiento en tu cabeza.
- Para hacer crecer más el **ENVIÓN** de ir por objetivos gigantes, te propongo que también tengas metas medianas, metas cortas a cumplir en la semana.
- Amígate con los pasos pequeños, avanza todos los días, lo más mínimo **SUMA**.
- Abrazá los kilombos, las decepciones de uno/a mismo/a, las frustraciones, los bajones anímicos.
- A la hora de tomar decisiones frená un segundo y analizá en que estado emocional estás, si estás desde la felicidad plena o el desgano absoluto.
- Hacé escucha **ACTIVA INTERNA**: Tu cabeza inventa excusas con regularidad, te tira mensajes boicoteadores, tiene miedos o ¿cómo es ese audio interno?
- Contratá a un profesional de la salud, psicólogo/a o profesional que pueda guiarte si sentís que hay ciertos objetivos que estaría bueno estar en compañía, como por ejemplo un psicólogo/a deportivo.
- Contratá a un/a coach, entrenador/a de cerebros o profesional que se ajuste exactamente al **TIPO** de objetivo que querés cumplir, si buscás asesoramiento y acompañamiento **ESPECIALIZADO**.



REPASO DE LA MASTERCLASS COMPLETA:

M.I. Mente Invencible - Cómo ir con todo por todo.

TEMAS

- 1 - ¿Cómo es una Mente Invencible? Aspectos que tienen en común las personas con M.I.
- 2 - Mentalmente fuerte, físicamente imparable.
- 3 - Cómo ir con todo por todo: Lista de Objetivos Inteligentes.
- 4 - Tips y Tareas.

TEMA 4:

Tips y Tareas.

TAREAS: Ejercicios prácticos para que puedas avanzar.

- Armá tu lista de Objetivos Inteligentes y pasá el Sensor para saber cuan posible o no es cada objetivo según lo que sentís.

- Bajá a calendario o agenda para darle lugar a los accionables de cada objetivo. Y comprometete al 100% con vos misma/o en hacer lo que tenés que hacer cada día.

- **Ejercicio del SEGUÍ:** Vamos a jugar a que por un día TODO lo que aparezca en tu mente no lo vas a tomar como verdadero. Sino que a todo lo que te aparezca vos vas a pensar/responderle "Seguí". Y vas a seguir avanzando, sin perderte en pensamientos de mierda, sin darle más guión a esos escenarios ficticios, sin maquinar. Aparecen pensamientos y dudas y vos ahí le clavás el SEGUÍ. Respondele a tu cerebro a cada cosa que piense con un "Seguí" y avanzás sin detenerte a maquinar en esos escenarios imaginarios.

Recorda que:

Si tenés presentes tus objetivos diariamente y sabés QUE hacer, estarás sumando siempre puntos para vos. Vas a tener cada vez más envidia de querer ir por más, de querer invertir más tiempo en vos y tus metas. Vas a crecer mucho más rápido, vas a generar cambios más rápido y tu rutina diaria se va a transformar, tus vínculos lo van a notar y tu calidad de vida se va a potenciar. ¡Mantené el foco!

Cada Objetivo puede pasar de *Súper Posible* a *Imposible* o al revés. Está viva la Lista de Objetivos Inteligentes, y vos sos quien le pone foco a cada meta y avanza. Sos libre de calificar, elegir y avanzar con lo que internamente sentís que querés. Acá no hay rigidez, acá es abrazar el camino que elegimos y aprender todos los días de nosotras/os mismas/os. ¡Vamos que VAMOS!



¡Un placer que hayas sido parte de M.I. Mente Invencible!

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!

Arriba te dejo La Brújula Afilada por si querés imprimirla y que te acompañe en este camino de transformar Desafíos en Objetivos Cumplidos ;)

Te escribe Soby, tu entrenadora de cerebros =)