

Técnicas TEC

Tomá El Control

TU PLAN DE ENTRENAMIENTO MENTAL

Tareas prácticas para aplicar cada técnica

— Más ganas, más garra y entusiasmo —

Tomá El Control de tu mente

— Tomá las riendas de tu cabeza en 7 días —



Dictado por Soby, entrenadora de cerebros.

Durante un mes estaré acompañandote en tu crecimiento, en tu aplicación de cada técnica día a día. Para que sean parte de tu rutina, interiorices en detalle cada una y te sea cada vez más fácil y rápido aplicar estas herramientas.

¡SEGUINOS EN NUESTRAS REDES!



@tecnicastec



@tecnicastec

PLAN DE ENTRENAMIENTO

¿Cómo funciona este PLAN DE ENTRENAMIENTO MENTAL?

Cada tres días aproximadamente tendrás una nueva Tarea por hacer. Las tareas son ejercicios que te permiten aplicar en tu día una Técnica en particular. Se busca que, con la práctica, puedas dominar cada vez más estas herramientas. Quien practica puede PULIR y mejorar por medio de la prueba, el error y la constancia. Quien NO practica y NO lleva adelante este plan de entrenamiento mental, quedará solo con la teoría de la capacitación. Perdiéndose el poder que tiene cada Técnica cuando se aplica.

PASO A PASO:

Estarán aquí explicada cada una de las 10 tareas y en el final de este apunte verás un calendario donde allí se estipula fecha de inicio de cada una de ellas. Tené en cuenta que en la parte superior podés completar a mano el día que es (lunes a domingo, o desde el día que decidas iniciar)

Es importante que tengas este calendario SIEMPRE a la vista (en tu lugar de trabajo, escritorio, en tu casa o donde estés la mayor cantidad de tiempo). Ya que así recordarás que estás con este plan, con foco y atención a lograr el mes completo de estos ejercicios.

TIPS:

Podés en tu celular poner alarmas por fecha, horario o en tu agenda la fecha exacta para cada tarea. Para poder recordar así que se inicia un nuevo ejercicio. Más allá de tenerlo en papel o de manera digital.

Si imprimís el calendario, en el dorso podés relevar/escribir que te pareció cada tarea para poder repetirla a futuro si querés, y así mejorar tu desempeño. Bajar a papel tu experiencia con cada tarea te va a ayudar a analizar y sacarle mejor provecho a cada ejercicio.

¿POR QUÉ DEBERÍA HACER ESTE PLAN?

SI PRACTICÁS, GANÁS:

Así como suponer que tener un cuerpo tonificado sin JAMÁS nunca practicar e ir al gimnasio a entrenar no tiene ningún tipo de sentido, con esto pasa lo mismo. Nuestro cerebro mejora por medio de la práctica. Entrenar tu mente y llevarlo a mejorar su rendimiento es solo cuestión de constancia.

Así como hoy quizás haya alguna actividad o deporte que no te salga como querés aún, más adelante practicando podés pulir esa actividad o deporte. Es TODO cuestión de práctica y constancia.

Cuando cursamos, cuando aprendemos algo lo interiorizamos al PRACTICAR. Por más que hayamos leido o escuchado diferentes técnicas, la realidad es que APLICANDO lo aprendido es donde hacemos propio ese recurso o herramienta.

TAREA 01

Pensar solo en UNA cosa por 10 segundos:

Puede ser 10 segundos mandando color a alguna parte de tu cuerpo. Puede ser pensar o imaginar una situación feliz por 10 segundos. Podría ser también: Recordar un viaje a algún lugar que fuiste de vacaciones, recordar a alguna persona querida, imaginar las olas del mar, imaginar una textura, un sabor. Solo por 10 segundos continuos. Sin distracciones. Sin que se desvie la mente. Si te distraes, hazlo por 5 segundos. Y luego vas aumentando la cantidad de tiempo hasta 10 seg.

"¿Por qué Soby debería hacer esta Tarea 01?" Porque al entrenar nuestra mente y domesticarla para que piense en lo que ELEGIMOS es la clave para poder "pedirle" de manera dirigida QUE queremos pensar, que queremos sentir y así tomar el control de lo que realmente queremos PENSAR para ser más productivos.

TIPS: Podés hacer esta tarea de 10 segundos con los ojos cerrados para evitar distracciones. También aprovechar algún lugar de tu casa estando a solas. Podrías también acompañar esos 10 segundos con algún sonido o música que te ayude a recordar y mantener ese pensamiento por 10 segundos.

TAREA 02

Aplicar la Técnica de la Botellita Atada:

Si realmente es que querés tener tu cuerpo hidratado y ser una persona más productiva a nivel físico y mental (CLARIDAD MENTAL da estar hidratado/a como corresponde, sin duda) vas a:

- Elegir una botellita que te guste (de la cantidad de mililitros/litros que quieras).
- Vas a conseguir banditas elásticas (comunes, de colores o las que te gusten).
- Vas a llenar tu botellita de agua, la vas a tomar (en los momentos que quieras), y cuando finalizás le ponés una bandita elástica.
- Al finalizar el día contás que cantidad de banditas elásticas tenés en la botellita y así sabrás cuánto agua tomaste ese día realmente.

"Soby, qué cantidad de agua tomo?" Vas a testear qué cantidad de agua necesita tu cuerpo, ya que no todos tenemos las mismas necesidades. Teniendo en cuenta lo siguiente:

- Si tenés SED, ya es tarde. Ya tenés cierto nivel de deshidratación. Tenés que tomar agua siempre (de a sorbos o como quieras) SIN sentir sed nunca.
- Tu orina siempre debe ser de color lo más transparente posible (excepto la orina de la mañana, que es la primera y tiene todo lo residual del trabajo que hizo tu cuerpo a la noche cuando dormías). Buscá que tu orina sea TRANSPARENTE. Si es muy amarilla, es que te falta tomar más agua.

TIPS: Es normal que al tomar más agua, vayas al baño más seguido. Pero a medida que pasen las semanas, por más que hayas aumentado la cantidad de agua, vas a ver que tu cuerpo toma ritmo y no va tantas veces a hacer pis. Es acostumbrar a tu cuerpo a que se sienta hidratado de verdad. Y eso es un proceso donde se acomodara todo nuestro cuerpo.

TAREA 03

La percepción del pasto:

Vas a imaginar / visualizar / recordar / sentir la textura del pasto en tus pies/parte del cuerpo:

Podés recordar cuando caminás en el pasto (conectarte con esa sensación), podes sentir / recordar el olor del pasto recién cortado, podés sentir / imaginar la palma de tu mano que roza el pasto, podés sentir el sonido de tus pies al pisar el pasto mullido, podés imaginar el pasto verde bien frondoso de algún recuerdo que tengas, o conectarte de algún modo con el pasto según sientas por los minutos que puedas, experimentando con el Sentido que elijas.

- Te ponés en una posición cómoda, imaginás la situación que quieras pisando o sintiendo el pasto por unos minutos. Analizás que te hace sentir. Luego de esos minutos abrís los ojos y seguís con tu día.
- Esta tarea va a entrenar la capacidad de imaginar / visualizar / sentir aquello que NO estamos experimentando en ese momento de manera tangible. De este modo entrenamos a nuestro cerebro a que pueda sentir/oler/percibir sin la necesidad de que la acción se esté llevando a cabo literalmente. Esto nos permite preparar nuestro cerebro a que pueda con mayor facilidad imaginar situaciones y cambiar nuestro estado de ánimo, mejorar nuestra energía, tener mejor humor, bajar stress, volver a la calma, no darle lugar a pensamientos negativos, y controlar a nuestro ritmo los pensamientos de nuestra mente.

"Sobr, por qué debería hacer esta tarea?" Hacer este tipo de prácticas donde le damos directivas a nuestro cerebro de QUE imaginar o que recuerdo traer al presente, hace que sea cada vez más fácil "pedirle" al cerebro que recordar, o que sensación sentir en ese preciso momento. De esta manera vas a sentirte cada vez más en control de poder acudir a recuerdos felices, texturas que te dan calma, llevar a tu mente a paisajes más placenteros (bosque, playa , montaña etc) que te darán calma inmediata en ese instante. Pudiendo afrontar tu día con mayor foco y claridad. Es ser consciente que uno/a mismo/a tiene el poder sobre su propia mente.



TIPS: Podés para ayudar a tu memoria buscar imágenes de pastos en internet. O recordar en que bosques, plazas o jardines te sentiste a gusto, cerrar los ojos y vivir ese momento (por más que no imagines ni sientas olores). Conectarte por unos minutos a esa sensación de vos en el pasto. También podés ver videos, que te sirvan para ayudar a tu imaginación caminando allí.

TAREA 04

Solo por HOY:

Vas a elegir **UN** día de esta semana y **SOLO POR HOY** (o sea solo por ese día) vas a hacer eso que te cuesta, eso que venís postergando, eso que dejás para "más adelante" y nunca lo hacés, como por ejemplo:

- SOLO POR HOY no endulzo (ni edulcorante, ni miel, ni azúcar) lo que tomo (café, té, mate etc)
- SOLO POR HOY voy a decirle a esa persona lo que tengo que decirle y no me animaba.
- SOLO POR HOY voy a dar 3 vueltas manzanas caminando (si es que no hacés actividad física)
- SOLO POR HOY voy a hacer ese ejercicio que me cuesta muchísimo (gym, parque o donde entrenes)
- SOLO POR HOY cambio el horario de mi alarma al levantarme (si es que te cuesta despertar temprano)
- SOLO POR HOY no voy a comer nada de harinas, ni gaseosa.
- SOLO POR HOY voy a agradecer 10 cosas que me pasaron hoy en el día.

Estos son solo **EJEMPLOS**, pero la idea es que **SOLO POR HOY** elijas algo que te cueste y **LO HAGAS**. Es solo por hoy, mañana seguirás con tu vida. Solo HOY es el esfuerzo, mañana ya está. ¿Te animás?

"¿Sobr, por qué debería hacer esta tarea?" Porque estarás venciendo ese impulso del cerebro que te dice "naaaaah, dejá, ¿por qué tanto esfuerzo?". Si vamos entrenando la capacidad de hacer las cosas por más que nos cuesten, esto hará que cada vez seamos más capaces de **MÁS COSAS**, de actuar más eficientemente, de comunicarnos mejor, de ser más productivos con nuestras metas, de avanzar por más que haya obstáculos (que a veces son impedimentos de tus pensamientos, no límites reales). HACER eso que te cuesta y ver que al final no era **TAN** complejo, hace que tomes los nuevos desafíos de otra manera. Esa mentalidad de tomar acción frente a las situaciones complejas es lo que estaremos entrenando **SOLO POR HOY**. ¿Te sumás?

TAREA 05

Chau piloto automático: "Reorden de Aplicaciones del celular"

Vas a cambiar los lugares en que se encuentra cada aplicación de tu celular. Que tenga un lugar nuevo en tu celular cada ícono.

Esta tarea te va a ayudar a que, cuando agarres tu celular, no vayas sin pensarlo a la aplicación que más usás, o que sea tu "escape mental" distraerte con tu app favorita (Instagram, Facebook, TikTok o la que sea). Al tener los íconos cambiados de lugar, tu cerebro tiene que hacer el "esfuerzo" de buscar esa aplicación que estás tratando de encontrar. Te va a conectar con el "ahora/presente" ya que estarás buscando donde está esa app. Y tu cerebro saldrá del piloto automático cuando usas tu celular.

Yo cambio el orden de los íconos de mi celular con regularidad. Cuando veo que de memoria se donde está cada ícono, los muevo todos de lugar.

"¿Soby, por qué debería hacer esta tarea?" Hacer este tipo de prácticas donde "forzamos" a nuestro cerebro a que salga del piloto automático, hace que entrenemos la capacidad de hacer las cosas en el día de manera MÁS consciente. Sino gran parte de nuestra rutina diaria la hacemos en piloto automático y no recordamos que estabamos ni pensando, ni haciendo, y todo lo hacemos modo "robot", sin valorar lo que estamos haciendo. Sin prestar atención a lo que hacemos. Viviendo en automático la mayor parte de nuestro día.

TIPS: Podés reordenar los íconos de tu celular por orden alfabético, por escala de colores formando un arcoíris (por el color de fondo de cada ícono), reordenar por aplicación más usada que esté lejos de la pantalla donde estaban habitualmente o ir probando de manera aleatoria esos cambios de lugares.

TAREA 06

Independencia Ocular: traer al consciente lo inconsciente.

Vas a guiñar con tu ojo no hábil, practicando tener control total sobre tus gestos. Para luego intercalar el pestaño de un ojo, al otro.

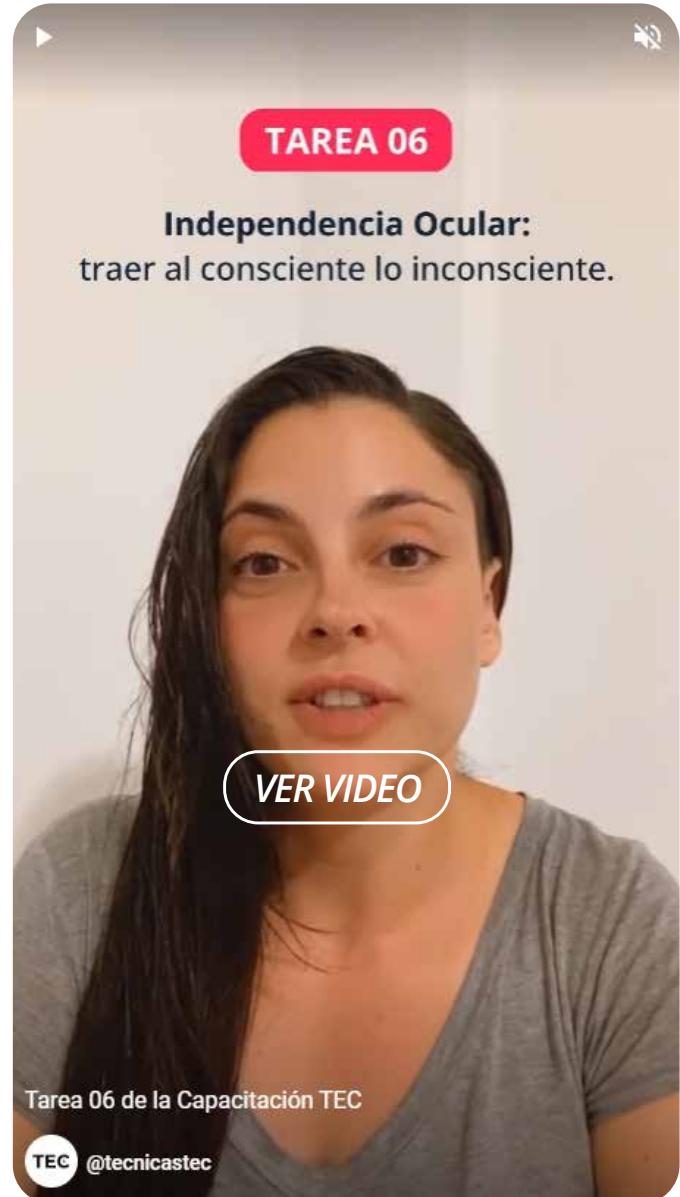
Esta tarea te va a ayudar a que: Registres con tu ojo HÁBIL que paso a paso hacés para guiñar con naturalidad (movimiento automático de guiño, llevado al consciente) para que puedas replicar ese paso a paso con tu ojo NO hábil.

"Soby, por qué debería hacer esta tarea?"

Hacer este tipo de prácticas nos permite entrenar nuestro cerebro para que desglose el proceso que hacemos naturalmente (guiñar un ojo por ejemplo) para poder replicarlo (en el ojo no hábil, o en otros procesos de la vida) de manera consciente hasta lograr dominarlo.

TIP: Guiñá tu ojo hábil lentamente, sentí cada músculo como se contrae, como baja el párpado, como sube el pómulo, la presión sobre el ojo. Hace ese paso a paso con tu otro ojo.

Si no te sale, baja el párpado de tu ojo no hábil (para guiñar) pero con tu dedo. Hace que tu mente recuerde la sensación de tu ojo no hábil cerrado.



TAREA 07

Desafío Semanal. Tarea 07, tarea de 7 días:

Durante UNA SEMANA vas a hidratarte/ tomar, solo los siguientes líquidos:

- **Nivel Avanzado:** Agua, te y mate.
- **Nivel Intermedio:** Agua, te, mate y café.
- **Nivel Inicial:** Agua, te, mate, café y máximo 2 licuados de fruta.

La idea es que elijas un Nivel, y durante una semana solo tomes ese tipo de líquidos. NADA de gaseosas, jugos de ningún tipo, ni aguas saborizadas, nada de aperitivos, ni alcohol, ni energizantes, ni agua tónica, ni chocolatada, etc.

"¿Soby, por qué debería hacer esta tarea?" Limitar a nuestro cuerpo en lo que tomamos hace que nos "limpiemos" de esa sustancia (por ejemplo, mucho café). Vas a "convivir" con tu estado de ánimo al verse restringido en solo tomar ciertos líquidos. Y allí vas a entrenar el volver a la calma, el manejar tu ansiedad por no estar tomando lo que quieras, sino lo que hayas elegido esa semana (según Nivel elegido). La fuerza de voluntad, la constancia y perseverancia se entrena. Recordá, elegí un Nivel (avanzado, intermedio o inicial) y por siete días SOLO hidratate con esos líquidos. ¿Te animás?

TAREA 08

"3 días, 3 sentadillas"

La tarea de hoy es que por 3 días NO critiques ni te quejes de NADA. Ni en voz alta, ni en tu mente. Si te encuentras quejándote, al darte cuenta, tendrás que hacer 3 sentadillas en ese momento. ¡SI, EN ESE MOMENTO!

De esta manera vas a llevar al consciente esas quejas o críticas que salen de tu mente o boca.

Al entrenar a nuestra cabeza a que haga "fuerza" y no critique ni se queje, vamos a estar haciendo foco en comunicarnos más eficientemente. En vez de hacer foco en lo negativo. Esto nos va a dar paz mental. Al mismo tiempo dándole una consecuencia (hacer 3 sentadillas) al quejarse, tu cabeza va a aprender mucho más rápido el No quejarse, el No criticar.

"¿Soby, por qué debería hacer esta tarea?" Cambiar el "piloto automático" de enrollarnos en diálogos dentro de la crítica y tener que hacer sentadillas hace que frenemos ese impulso automático y entrenemos nuestra mente a que haga lo que realmente queremos, estar en paz con diálogos más productivos y amorosos.

TIP: En el caso de quienes no puedan hacer sentadillas, pueden pararse en puntas de pie tres veces o hacer algún tipo de movimiento físico. Para llevar al consciente ese momento de crítica o queja que tuvimos.

TAREA 09

"Mejorando con colores"

Vas a elegir al menos 3 colores, y realizar el ejercicio que se propone en cada uno de ellos.

- Destinale al menos unos minutos por día a imaginar ese color y hacer el ejercicio.
- Si podés arrancá ahora mismo, sin postergar.
- Elegí los colores según lo que quieras lograr y según lo que sea importante para VOS.

"¿Soby, por qué debería hacer esta tarea?" Porque al practicar imaginar o visualizar colores en situaciones u objetos, vas a ver que cada vez es más rápido y fácil hacerlo. De esta manera tu foco, tu atención, estará en esos minutos imaginando ese color. Logrando que tu atención sea mucho más efectiva. Enterná la atención, el foco y la determinación de lo que queremos lograr.

¿Qué tres colores elegís?

● VERDE corporal: Vas a enviar verde luminoso a una parte de tu cuerpo que quieras recuperar su salud rápidamente (uñas, músculos cansados, pelo seco, granitos, garganta irritada, moretones o cicatrices, resfriado, cansancio general, por darte algunos ejemplos). Esto es para entrenar la recuperación corporal agil.

● VERDE mental: Vas a imaginar verde luminoso a tu cerebro o hacia la situación que te haya generado: pensamientos negativos, mal humor, stress o inestabilidad emocional. Esto es para recuperar el estado emocional equilibrado rápidamente.

● AMARILLO: Vas a imaginar a lo largo de tu jornada (laboral o de estudio) toda tu cabeza de este color. La mayor cantidad de veces posibles en el día. Cuando te des cuenta que estás distraigo/a, respiras profundamente y vuelve a llenar de amarillo luminoso tu cabeza. Esto es para entrenar el foco y la productividad al aprender o al trabajar.

NARANJA: Cada vez que camines (por más que sea en tu casa) o subas escaleras, vas a imaginar tus piernas color naranja luminoso. Al caminar o subir escaleras vas a prestar atención a que músculos se activan en cada paso que das. Llená tus músculos de naranja. Esto es para entrenar la atención focalizada en movimientos que hacemos automáticamente, dándole mayor resistencia a nuestro cuerpo.

AZUL O CELESTE: Vas a hacer memoria y recordar que situación te está preocupando actualmente. Vas a imaginar esa situación y vas a pintarla por completo de azul o celeste. Bien luminoso. Repetí en el día esta acción de pintar esa situación al menos 3 veces por día. Esto es para entrenar el "manipular" nuestra imaginación dándole un color y sacándole esa carga emocional negativa a ese momento. Trayendo más calma y paz a nuestra mente.

ROJO: Al tener intimidad con tu pareja o con quien vos elijas, elimina de rojo el cuerpo de cada uno, la habitación o lugar en donde estén. Esto es para entrenar el foco y tener mayor sensibilidad en nuestro cuerpo. Estaremos siendo más conscientes y conectados con cada parte de nuestro cuerpo a otro nivel.

● ROSA: Vas a pensar en 4 personas que quieras, que ames profundamente. Y desde tu corazon saldra una luz rosa hacia cada una de estas personas. Imaginá esa luz rosa que ilumuna / pinta el cuerpo por completo de estas personas. Estaras entrenando el sentir amor, el proyectar amor sin la necesidad que esa persona este fisicamente presente alli.

● VIOLETA: Enviaras este color a la situacion que aun no estas pudiendo resolver. Ilumina de violeta esa preocupacion, esa futura charla o reunion, ese momento futuro que está ocupando gran parte de tu cabeza y energia. Entrenarás asi el cambiar de color esa situacion viviendo como cambia tu estado emocional frente a esa preocupacion. Ganando claridad para afrontar es emomento, con mayor lucidez.

○ BLANCO: Previo a salir de tu casa vas a cerrar los ojos e imaginaras todo tu cuerpo blanco luminoso, SOS una lampara luminosa blanca. Vas a imaginar que emana de vos esa luz blanca. Repetí este ejercicio las veces que sea necesario en tu dia. Cada vez que ingreses a un local o casa de alguien, cada vez que estes por subir a transporte publico o auto, etc. Vas a entrenar el "pausar" esos segundos previos a salir de tu casa o ingresar a algun lado, siendo consciente de pintar tu cuerpo de blanco. Vas a sentir como de a poco estas mas en calma.

● DORADO: Vas a imaginar dorado luminoso en: tu bolso, mochila, cartera, celular, billetera, tarjetas, cheques, computadora, app del Banco u objeto donde para vos tenga sentido que alli se conecta con el dinero. Vas a imaginar como brillan de dorado estos objetos, vas a imaginar monedas doradas grandes en cada uno de estos objetos. Esto entrenará tu mente para poder imaginar colores mas complejos como los metalicos, y movilizar situaciones economicas estancadas.

● PLATEADO: Vas a imaginar a tus hijos, gente querida o persona que apresies mucho de color plateado todo su cuerpo. Plateado bien luminoso. Para que esta persona este protegida. Con esto vas a entrenar pensar en el otro, darte esa proteccion extra y conectarte desde el cuidado y el amor con esa persona.

TIP: Si te cuesta imaginar colores podés ver algún objeto del color que te gustaría imaginar. Y luego cerrar los ojos e imaginar ese objeto de ese color. Para tener una referencia más tangible de ese color.

También podés buscar en internet imágenes según el color que quieras visualizar/imaginar:



TAREA 10

Foco total:

Vas a repetir mentalmente la acción que estás haciendo: Si te estás lavando los dientes, mentalmente vas a repetir "*me estoy lavando los dientes, me estoy lavando los dientes...*" Repetí mentalmente LITERAL lo que estás haciendo (cocinando, limpiando, caminando, subiendo escaleras, etc)

Si estás haciendo algo y te das cuentas que hubo algo que te DISTRAJO o cortó tu enfoque en esa actividad, vas a **APLAUDIR TRES VECES**. Y vas a volver a esa actividad en la que estabas trabajando. No importa si hay gente presente, vas a **APLAUDIR** cuando te das cuenta que estas distraída/o al hacer una actividad que necesita enfoque. Esto hará que tomes conciencia de la cantidad de veces que te distraes al desarrollar una acción/trabajo (aplaudiendo DESPERTÁS tu cerebro)

"¿Sobr, por qué debería hacer esta tarea?" Porque al traer al consciente que tuviste una distracción, vas a poder volver a la tarea en la que estabas MUCHO más rápido. Y no dejar que tu mente viaje por eternos pensamientos cero productivos.

Al repetir mentalmente la acción que estás desarrollando (cocinando, paseando por ejemplo) en lo cotidiano estás ENTRENANDO a tu cerebro. En cada acción, tu cerebro entrena. No solo cuando estudiás, trabajás o desarrollás algo que necesite tu atención. Tendrás ATENCIÓN en todas tus actividades del día. Como consecuencia estarás mucho más PRESENTE, consciente de tus actos, vas a ser mucho más productiva/o y ganarás disciplina. Para que tu cerebro sea tu ALIADO, no una herramienta "inventa-historias" que te distraen.

TIP: Limpiá tu celular de aplicaciones que te DISTRAIGAN y que no quieras más, limpiá tu escritorio del trabajo de elementos que no necesites y tirá lo que no te sirva.

Limitá tu tiempo con tu celular (al tener más tiempo para vos, serás una persona más productiva). Si estás leyendo un libro y te distraes, seguí leyendo en VOZ ALTA. O seguí leyendo en silencio pero mentalmente al leer pone otra voz (no la tuya, lee con voz de locutor/a, voz de algún personaje que te guste. Imitá su voz mentalmente al leer).

Si estás haciendo una actividad en donde estás sentado/a y te DISTRAÉS, te vas a LEVANTAR del asiento y vas a saltar TRES VECES. Activar tu cuerpo dandole otro estímulo te mantendra más en foco al retomar esa actividad.

COMO UTILIZAR EL PLAN DE 30 DÍAS

Un mes de tareas:

Vas a completar en la parte superior los nombres de los días (de lunes a domingo). Vas a completar en cada cuadrado el número del día. Y vas a comenzar a avanzar haciendo cada tarea según en que fecha esté estipulada.

Estará en el calendario el número de tarea a desarrollar y la cantidad de tiempo que dura (en algunos casos un solo día, en otros casos una semana).

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
13-	14-	15-	16-	17-	18-	19-
20-	21-	22-	23-	24-	25-	26-

Completá el nombre del día en la parte superior.

Completá el número del día.

¿Qué pasa si un día no puedo hacer el ejercicio de la Tarea?

Podés retomar al próximo día. La determinación de completar el mes es lo que hará que esto tenga resultados en tu cerebro, en tu disciplina y en tu constancia. Vas a ver a medida que pasan las semanas como ganás foco, atención, mayor plenitud y entusiasmo de aplicar tus herramientas en la rutina de tu día.

¿Y si las hago en otro orden las Tareas?

Si bien podés hacer en otro orden las tareas, están estipuladas para que puedas de a poco subir la complejidad de lo aplicado y que sea llevadero el crecimiento y el aprendizaje. Podés atrasar una tarea (por ejemplo cae fin de semana y por algún motivo no podés hacer la tarea). Pero la clave es hacer las diez Tareas, experimentar en primera persona estas experiencias y poder tener una devolución propia de como te sentiste en cada una de ellas. Lo valioso es tener esa devolución para ajustar, pulir y mejorar cada herramienta.

RECOMENDACIONES:

Imprimir la hoja del calendario del Plan de entrenamiento y tenerla en tu escritorio, a la vista o cerca de donde estés es CLAVE. Ya que cada vez que veas la hoja, vas a saber qué hacer en cada uno de los días. Sin cargar tu mente recordando/haciendo memoria de lo que te toca hacer semana a semana.

Si te sirve marcar con un CHECK cada día que pasa y tarea realizada para llevar un mejor registro, tachá o hace CHECK en cada cuadrado de esa fecha del mes.

TAREA 01 Pensar solo en UNA cosa por 10 segundos.			TAREA 02 Aplicar la Técnica de la Botellita Atada. ¿Ya elegiste tu botellita?			TAREA 03 La percepción del pasto.
		TAREA 04 Solo por HOY. ¿Qué elegiste hacer SOLO POR HOY?			TAREA 05 Chau piloto automático: "Reorden de Aplicaciones del celular"	
	TAREA 06 Independencia Ocular: traer al consciente lo inconsciente. ¿Pudiste lograrlo?			TAREA 07 Desafío Semanal. Tarea 07, tarea de 7 días: ¿Qué nivel elegís? Nivel Avanzado, Nivel Intermedio o Nivel Inicial.	Día 2 de TAREA 07	Día 3 de TAREA 07
TAREA 08 "3 días, 3 sentadillas" Día 4 de TAREA 07	Día 5 de TAREA 07	Día 6 de TAREA 07	TAREA 09 "Mejorando con colores" Día 7 de TAREA 07			TAREA 10 Foco TOTAL. ¿Cómo te fue en esta Tarea?

PLAN DE ENTRENAMIENTO MENTAL