

MI MIRACLE QUESTION

Guía de Exploración Personal — Las 6 Fases

Fecha: _____ Nombre: _____

INSTRUCCIONES: Tómate tiempo para responder cada fase con detalle. No hay respuestas correctas o incorrectas. Entre más específico seas, más poderosa será la activación neuronal. Tu cerebro activa las mismas redes al imaginar vividamente que al vivir realmente.

FASE 1: EL MILAGRO

"Imagina que esta noche, mientras duermes, ocurre un milagro. Los problemas que te trajeron aquí se resuelven completamente. Pero como estabas dormido/a, no sabes que ha sucedido..."

¿Cuál es el problema o situación que te gustaría que se resolviera?

FASE 2: DESCUBRIMIENTO PERSONAL

"Al despertar en la mañana... ¿cómo descubrirías que el milagro ocurrió?"

¿Cuál sería la PRIMERA señal de que algo cambió? (antes de abrir los ojos)

¿Cómo se sentiría tu CUERPO diferente?

Al abrir los ojos y levantarte, ¿qué harías DIFERENTE a lo habitual?

MI MIRACLE QUESTION (continuación)

FASE 3: DESCUBRIMIENTO RELACIONAL

"Sin que tú les digas nada, ¿cómo descubrirían las personas cercanas que el milagro te ocurrió?"

¿Qué notaría diferente tu PAREJA/FAMILIA al verte? (expresión, postura, energía)

¿Qué notaría diferente tu MEJOR AMIGO/A o COMPAÑERO/A de trabajo?

¿Cómo sería diferente tu CONVERSACIÓN con ellos ese día?

FASE 4: BÚSQUEDA DE EXCEPCIONES ■ (MÁS PODEROSA)

"¿Cuándo fue la vez MÁS RECIENTE que las cosas fueron ALGO ASÍ como este día después del milagro?"

Describe ese momento/día en que las cosas fueron más cercanas al milagro:

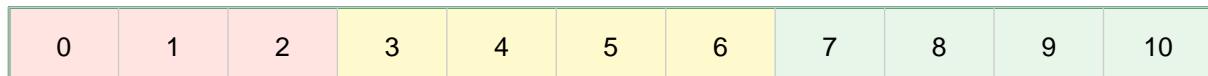
¿Qué fue DIFERENTE ese día? ¿Qué hiciste tú de manera diferente?

→ ¡Esta excepción demuestra que YA TIENES la capacidad! Ya lo lograste antes.

MI MIRACLE QUESTION (continuación)

FASE 5: ESCALA DE PROGRESO

"En una escala del 0 al 10, donde 10 es el día después del milagro y 0 es el peor momento..."



¿Dónde estás HOY en esta escala? Marca con un círculo.

¿Qué haría falta para subir SOLO UN PUNTO? (pequeño paso concreto)

FASE 6: MI COMPROMISO

"Los milagros se construyen un pequeño paso a la vez"

¿Qué UNA cosa pequeña puedo hacer MAÑANA que me acerque al milagro?

¿Qué SENSACIÓN del día del milagro quiero anclar en mi cuerpo?

RESUMEN: MI DÍA DESPUÉS DEL MILAGRO

En el día del milagro, yo me siento:	
En el día del milagro, yo hago:	
En el día del milagro, otros notan que:	
Mi paso mínimo para mañana:	

**"Tu cerebro no diferencia completamente entre lo vivido y lo vividamente imaginado.
Acabas de ensayar tu futuro. Ahora ve y constrúyelo."**