

# 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..."

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

¿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."***