

Mundo 1 - Video #4 - Libérate de limitaciones que existen en tu mente

¡Pensar fuera de la caja!



¿Salir de tu zona de confort?



Has escuchado estas frases en algún momento, y te has dado cuenta si tienes que salir de alguna caja o de alguna zona en la que te sientes cómodo.

Sí ☐ No ☐

Y te has puesto a pensar ¿Quién te ha impuesto esas creencias o barreras? Coloca una X donde consideres que está el personaje que ha influenciado en tus barreras o limitaciones que existen en tu mente.

¿La sociedad?	¿Mi familia?	¿Mis amigos?
¿Yo mismo?	¿Alguien a quien quiero imitar?	¿No lo sé?

Reflexión: Superar las Comparaciones

El Metahumano en el video nos recuerda que, a menudo, nos bloqueamos al compararnos con personas a quienes admiramos, sin considerar que ellas también tuvieron su propio proceso y desafíos. **El obstáculo más grande suele ser nuestra propia mente.**

★ Recuerda que el juicio más fuerte puede venir desde adentro, ¡y tú tienes el poder de cambiarlo!

Desafío de Reflexión

1. Encuentra un lugar cómodo, relájate y hazte estas preguntas (puedes escribir tus respuestas o solo reflexionarlas):
 - 🤔 ¿Qué tan ciertas son las creencias que tienes sobre ti mismo(a)?
 - 🎯 ¿Cómo sería tu vida sin esas barreras mentales? ¿Quién serías?
 2. **Ejercicio rápido:** Cierra los ojos y visualiza cómo te verías y te sentirías si dejaras atrás esas creencias limitantes. ¡Déjalo fluir y piensa en grande!
-

Identificación de Barreras Automáticas 🧠🛑

Aquí vamos a descubrir esas ideas que repites sin darte cuenta y que podrían estarte frenando.

1. **Escribe** tres ideas o creencias que tienes sobre ti desde siempre, y que hoy en día te limitan (¡no hay respuesta incorrecta!):
 - **Idea 1:**
 - **Idea 2:**
 - **Idea 3:**
 2. **Ponte a prueba:** Ahora piensa en tres maneras en que podrías desafiar cada una de esas ideas para demostrártelo a ti mismo(a). ¡Sé creativo(a)!
 - **Forma de desafiar Idea 1:**
 - **Forma de desafiar Idea 2:**
 - **Forma de desafiar Idea 3:**
-

Proyección de Cambio ✨🌌

¿Te imaginas hasta dónde podrías llegar si dejaras atrás esas creencias limitantes? Cierra los ojos y proyecta cómo te verías cumpliendo tus metas sin esas barreras. **Escribe tus notas o dibuja tu futuro sin límites en una hoja o en tu cuaderno.**

Deja de Buscar Aprobación Externa 🙌🚫

Cada vez que dudes de ti mismo(a) y sientas que necesitas la aprobación de alguien más, recuerda esto: **Solo tú tienes el poder de definir quién eres y hacia dónde vas.** La energía que inviertes en buscar la aprobación de otros, ¡úsala para fortalecer tus propias metas!

➔ **Identifica tus creencias limitantes**

Piensa en una o dos creencias que te afectan día a día y anótalas. Luego, dale la vuelta con una **afirmación positiva** que puedas usar para cambiar tu enfoque.

1. **Creencia limitante:**

- Ejemplo: "No soy capaz de sacar buenas notas."

2. **Afirmación positiva:**

- Ejemplo: "Con cada examen, demuestro que mis esfuerzos me acercan a mejores resultados"

Completa con tus propios ejemplos:

- **Creencia limitante:**
 - **Afirmación positiva para transformar esta creencia:**
-

Tu Mantra Personal 💪🌈

Piensa en una frase corta que te inspire y te llene de poder. Puede ser algo tan sencillo como "Soy capaz de todo lo que me proponga" o "Cada día estoy más cerca de mis metas". Esta frase será tu mantra; úsala cada mañana y cada noche para recordarte tus fortalezas.

Escribe tu matra en tu cuaderno y no lo olvides. Mientras más te lo repitas en tu mente, más fuerte se hará esta nueva creencia y más **poderoso serás.**

Expandiendo tu Aprendizaje 📚💡

Para llevar lo que has aprendido a otro nivel, explora los siguientes recursos y reflexiona sobre lo que te aportan:

- **Video 1:** [Link](#)
- **Video 2:** [Link](#)

Después de verlos, escribe aquí lo que más te impactó y cómo puedes aplicarlo en tu vida: