

Mundo 0 - Video 3: Revisar mi maleta

Objetivo de esta hoja de trabajo: Este ejercicio te ayudará a "evaluar tu maleta", identificando los pesos que has cargado hasta ahora y que necesitas dejar atrás para avanzar hacia la vida que deseas. Estos "pesos" pueden ser creencias limitantes, hábitos disfuncionales, prácticas culturales negativas o relaciones que no te apoyan en tu crecimiento. La intención es que tomes conciencia de por qué decides liberarte de estas cargas y cómo te beneficiarás al hacerlo.

***Nota:** Si aún no has completado la hoja de trabajo anterior (*Viraje en U*), por favor regresa a ella antes de continuar.

Introducción

¡Felicidades por haber explorado tu pasado! No todos se atreven a hacerlo; requiere valentía y compromiso **identificar lo valioso en nuestra historia**. Este es el primer paso para vivir como un MetaHumano. Ahora, vamos a dar el siguiente paso: abrir nuestra "maleta" y evaluar lo que llevamos con nosotros.

Imagina que estás a punto de escalar un volcán: ¿Cuál es la mejor opción? ¿Llevar una maleta pesada, llena de cosas innecesarias empacadas sin intención? ¿O una mochila ligera, cuidadosamente preparada con solo lo esencial?

Hoy, te convertirás en ese viajero consciente y estratégico, eligiendo cada elemento con intención para avanzar con ligereza.

A lo largo de nuestras vidas, sin darnos cuenta, acumulamos ideas, pensamientos, hábitos, costumbres, personas y creencias que ya no son útiles. Este ejercicio te invita a evaluar todo aquello que has estado llevando y te desafía a dejar atrás lo que no contribuye a la historia que deseas escribir para tu vida.

Queremos que te des cuenta de que puedes avanzar más al cargar menos, y disfrutar más al ir mejor equipado. ¿Estás listo para soltar ciertos pesos y avanzar hacia la vida que deseas?

Sí ☐ No ☐

Paso 1: Identificación de ideas

Ejercicio:

Reflexiona sobre las ideas que han estado presentes en tu vida y que se interponen cuando intentas hacer algo distinto. La MetaHumana nos dio un ejemplo de cómo solía creer que las mujeres no podían emprender.

1. Anota tres (o más) ideas que has llevado contigo desde la infancia y que ahora reconoces como obstáculos:

1. _____
2. _____
3. _____

Reflexiona:

¿Por qué consideras que estas ideas deben salir de tu "maleta"? ¿Existen otras ideas que también deberías dejar atrás?

Paso 2: Creencias limitantes

Las creencias limitantes actúan como barreras mentales que nos impiden tomar riesgos, confiar en nuestras habilidades o adoptar nuevos desafíos. Algunas frases comunes que reflejan creencias limitantes son:

- "El éxito no es para personas como yo."
- "No se puede cambiar lo que uno es."
- "Es demasiado tarde para empezar algo nuevo."

Identificar y desafiar estas creencias es esencial; cuando las reconocemos y entendemos su origen, podemos reemplazarlas con pensamientos que nos impulsen a crecer y lograr nuestros objetivos.

Ejercicio:

Escribe cinco creencias limitantes que ahora identificas como barreras en distintos ámbitos de tu vida. Piensa en cómo te han frenado (por ejemplo, en hacer nuevos amigos, asumir riesgos o alcanzar metas ambiciosas).

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Reflexiona:

¿Cuál es el impacto que estas creencias han tenido en tu vida? ¿Qué cambios podrías notar al liberarte de ellas?

Paso 3: Reemplaza las creencias

Para liberarte de creencias limitantes, necesitas reemplazarlas por creencias constructivas. Revisa tu lista y pregúntate: **¿Quién sería yo sin esta creencia? ¿Qué sería capaz de hacer?**

1. *Ejemplo:*

- **Creencia limitante:** "No es posible hacer dinero haciendo lo que amo."
- **Creencia constructiva:** "Existen formas de tener éxito económico haciendo lo que amo, y soy capaz de encontrar formas de hacer dinero a través de mis talentos y pasiones."

Anota tus propias creencias constructivas en una hoja adicional para recordarlas y fortalecerlas.

Paso 4: Relaciones no constructivas

Ejercicio:

Piensa en tres personas que ya no quieres que te acompañen en tu viaje a partir de ahora. No se trata de pelear o de tener rencores; simplemente, es elegir conscientemente los caminos que sigues y las personas que permites que te acompañen. Estas personas pueden ser individuos de tu círculo cercano o figuras públicas que te hayan influido negativamente.

1. _____
2. _____
3. _____

Reflexiona:

¿Qué has aprendido de estas personas? Reconoce que, aunque ya no formen parte de tu vida, hubo lecciones valiosas en la relación.

Paso 5: Ir más allá

Para complementar tu reflexión, revisa los siguientes enlaces y toma nota de lo que aprendas:

1. [Una forma diferente de hacer la maleta](#)
2. [Video de Roxy Malca](#)

Ejercicio:

Anota dos aprendizajes que hayas obtenido al explorar estos materiales:

1. _____
 2. _____
-

Reflexión final

Recuerda que dejar ir puede sentirse como un vacío al principio. Sin embargo, cada capítulo de tu nueva historia traerá nuevas personas, experiencias y aprendizajes que llenarán ese espacio con sentido y propósito. ¡Avanza con la confianza de que estás diseñando una vida que realmente quieres vivir al ser un piloto consciente!

Este ejercicio te permitirá construir el guion de tu vida desde la compasión y el propósito, soltando lo que no necesitas y abriéndote a nuevas oportunidades. ¡Adelante!