

Módulo 7

El Manual de Instrucciones de la Mente

Fortaleza emocional para el alto desempeño

Workbook

La mente tiene siete reglas que son el manual de las instrucciones.

Las dos primeras reglas de la mente son:

- 1- La mente es una máquina de crear significados.
- 2- Tú mandas.

Tu sistema autónomo tiene dos configuraciones:

- Relájate y digiere.
- Pelea y huye.

Tú puedes elegir en cuál de las dos estarás ante una situación determinada.

La tercer regla de la mentes es:

- 3- El trabajo de tu mente es protegerte del peligro.
Puedes no pelear y volver a tomar el mando.

Entonces, vamos a programar las afirmaciones para tomar el control de tu mente y la situación:

¿Cuáles son los 3 desafíos o situaciones que tienes en este momento en tu vida? Puedes tomar los mismos que usaste en el workbook 6 o puedes elegir nuevos.

Escríbelos:

- 1- _____
- 2- _____
- 3- _____

¿Cuáles son las instrucciones que le quieres dar a tu mente para no huir de tu desafío?

Desafío 1:

- ¿Cuáles son las frases que puedes decirle a tu mente cuando quiera protegerte?:

Desafío 2:

- ¿Cuáles son las frases que puedes decirle a tu mente cuando quiera protegerte?:

Desafío 3:

- ¿Cuáles son las frases que puedes decirle a tu mente cuando quiera protegerte?:

