

CUADERNO DE TRABAJO

Reprograma Tu Mente Para el Bienestar Financiero



Ejercicio 1

Evaluando Mis Ideas

Anota en el centro de la nube la palabra clave a analizar. Luego según las instrucciones del facilitador, apunta todas las palabras que te vengan a la mente en el lapso de tiempo indicado.



Ejercicio 2

Explorando Mis Memorias



¿Sabías que nuestra personalidad se gesta durante nuestros primeros 7 años de vida?

Todo aquello que oímos, vimos y vivimos - particularmente en nuestra infancia - deja una profunda huella en nosotros, en especial cuando de dinero y finanzas se trata. Por ello, es importante hacer un paseo por nuestra memoria para rescatar todo aquello que hoy día esté condicionando nuestra relación con el dinero.

Así, buscamos identificar lo que aporte positivamente para retenerlo, mientras desechemos todo aquello que nos limite u obstaculice.

Te invitamos a hacer una lista de aquello que oíste, viste y viviste en el pasado respecto al dinero (sea positivo o negativo):

Sobre el dinero oí...

(Ejemplos: "mi madre decía que había que ahorrar", "mis abuelos repetían que el dinero era la causa de todos los males").

1

2

3

4

5

Ejercicio 2

Explorando Mis Memorias

Sobre el dinero vi...

(Ejemplos: vi abundancia en mi hogar, vi mucho sacrificio en mi hogar)

1

2

3

4

5

Sobre el dinero me paso que...

(Ejemplos: aprendí a hacer y administrar dinero desde temprano, tuve mala experiencias con deudas)

1

2

3

4

5

Ejercicio 3

Evaluando Mis Juicios

Queremos que tengas la sabiduría y el poder para tomar las riendas de tu destino financiero. Ello implica identificar juicios que tienes respecto a ti en el ámbito financiero (positivos y/o negativos) y las acciones que observas que dichos juicios detonan.

Actualidad

Futuro

Juicios

1

3

Acciones

2

4

Ejercicio 3

Evaluando Mis Juicios

Ahora, estos nuevos juicios y acciones que quieres que pasen a formar parte de tu nueva identidad financiera, es posible que requieran de cierta acción puntual y/o alguna estrategia de aprendizaje.

1 Acciones que surgen

2 Estrategias de aprendizaje

Ejercicio 4

Mi Vida Ideal

Imagina tu vida dentro de 10 años y describe un día ideal en ese momento. Piensa cómo es tu entorno familiar, cuál es tu situación profesional, qué metas importantes de vida has logrado y en qué metas estás trabajando.

Describe también asuntos de tu cotidianidad como hábitos, viajes, placeres, hobbies, o cualquier otra cosa que se te venga a la mente.

Ejercicio 5

Las Tres Bendiciones



"No siente gratitud quien es feliz. Es feliz quien siente gratitud".

Muchas veces nos enfocamos en aquello que no tenemos o aún no hemos logrado. Es precisamente eso lo que nos ata a la mentalidad de escasez.

Conectar con la abundancia requiere desarrollar la gratitud y tenerla presente en nuestro sendero de bienestar financiero. Esto acarrea un estado emocional elevado que nos abre camino a las oportunidades.

Una práctica interesante, a considerar incluso con frecuencia diaria, es listar tres bendiciones o cosas por las que nos sentimos agradecidos en un día cualquiera.

Hoy siento gratitud por:

1

2

3
