

Lo que hago y lo que quiero hacer

Ejercicio del video 1



Ponle nombre a lo que haces

Vamos a empezar con algo concreto

Piensa en algo que haces y que ya no quieres seguir haciendo. Puede ser cómo respondes a tu pareja, cómo comes, cómo usas tu dinero o algo que dejas pendiente aunque sea importante para ti.

Elige una sola situación para este ejercicio. Hoy vamos a poner en palabras lo que haces, lo que quieres hacer y las consecuencias que tiene cada camino en tu vida.

1. ¿Qué comportamiento quiero dejar de repetir?

Describe algo que haces o dices. Por ejemplo: cuando hablo con mi pareja de un pendiente, termino contestando con sarcasmo.

2. ¿Qué quiero hacer en su lugar?

Escríbelo como una acción que puedas reconocer. En el mismo ejemplo: quiero decir lo que necesito con claridad y responder con amor.

3. ¿En qué momentos se nota más esta diferencia entre lo que quiero hacer y lo que termino haciendo?

Recuerda una situación reciente y descríbela brevemente.

Mira las consecuencias

¿Qué está en juego para mí?

Ahora piensa qué cambia en tu vida dependiendo de cómo actúas. Escribe consecuencias concretas, tanto las que ya has visto como las que podrían aparecer si continúas por ese camino.

4. Si logro hacer lo que quiero hacer, ¿qué consecuencias positivas tendría en mi vida?

¿Qué podría mejorar en mis relaciones, mis hábitos, mi tiempo o mis proyectos?

5. Si sigo repitiendo el comportamiento que quiero dejar, ¿qué consecuencias negativas podría tener?

¿Qué se seguiría complicando o qué oportunidad podría seguir dejando pasar?

6. De todo lo que escribí, ¿qué es lo más importante para mí?

Mi punto de partida

Ahora puedo verlo con más claridad

El comportamiento que quiero dejar de repetir es:

Lo que quiero hacer en su lugar es:

Si lo consigo, podría mejorar:

Si sigo igual, podría pasar:

Guarda esta hoja. Este es el punto de partida para los siguientes ejercicios: una situación tuya y una diferencia concreta entre lo que estás haciendo y lo que quieres hacer.

Sigamos trabajando con tu historia

Te invito al evento gratuito «Cambia tus creencias, cambia tu vida». Lleva este ejercicio para que puedas relacionar lo que trabajemos con algo que de verdad te importa.

Sábado 10 de octubre de 2026 · 10:00 a. m. · Hora de Ciudad de México

En línea, con José Luis López Velarde

Quiero registrarme al evento en vivo

<https://tumejorpersona.com/lanzamiento/evento/>

Si ya te registraste, guarda tu cuaderno para el encuentro. Tus respuestas son para ti; no necesitas enviarlas para participar.