

TuMejor**Persona**

02

Lo que siento y lo que creo

Ejercicio del video 2



Vuelve al momento anterior

Retoma la situación del primer cuaderno

Ya identificaste lo que haces y lo que quieres hacer. Ahora vamos a mirar qué emoción apareció antes de esa acción y qué estabas creyendo antes de sentirte así.

Todavía no vamos a cambiar nada. Vamos a conocer mejor ese recorrido.

1. ¿Qué pasó y qué terminé haciendo?

Resume una ocasión concreta en la que apareció el comportamiento que quieres dejar de repetir.

2. Justo antes de actuar así, ¿qué emoción tenía?

Busca la emoción anterior a la acción, aunque después hayas sentido algo distinto. Por ejemplo, pudo haber enojo antes de responder y culpa después. Aquí nos interesa ese enojo que estaba antes.

3. Antes de esa emoción, ¿qué me estaba diciendo por dentro?

¿Qué entendí que estaba pasando? ¿Qué significaba para mí?

4. ¿Qué creencia reconozco en esa frase?

Por ejemplo: si pensé «Otra vez me pide algo más», detrás podría estar «No importa cuánto haga, nunca es suficiente». Es un ejemplo; escribe lo que reconozcas en tu propia historia.

Explora de dónde puede venir

¿Dónde he escuchado o aprendido algo parecido?

Estas preguntas son para explorar. Escribe lo que recuerdes y distingue un recuerdo de una posibilidad. Si no recuerdas algo, puedes dejarlo en blanco; no hace falta encontrar una explicación a fuerza.

5. Cuando era niña o niño, ¿qué me decían mis papás o las personas que me cuidaban sobre este tema o sobre actuar así?

¿Qué decían cuando acertaba, me equivocaba o quería hacer algo diferente?

6. ¿Qué mensajes recuerdo de mis maestros o de otras personas importantes durante mi infancia o juventud?

Anota alguna frase, reacción o situación que todavía recuerdes.

7. Además de lo que me decían, ¿qué veía que hacían esas personas?

¿Qué aprendí de su manera de relacionarse, cuidarse, trabajar o usar el dinero?

La idea que fui haciendo mía

8. A partir de esas experiencias, ¿qué pude haber concluido sobre mí, sobre los demás o sobre la vida?

¿En qué se parece esa conclusión a la creencia que aparece hoy?

9. ¿En qué otras situaciones reconozco esa misma creencia?

Mi recorrido

La creencia que identifico es:

Cuando aparece, siento:

Desde esa emoción, termino haciendo:

El resultado que obtengo es:

Lo que todavía no tengo claro

Guarda lo que encontraste

Hoy el trabajo fue reconocer

Puede que hayas encontrado una frase muy clara o que apenas estés viendo algunas pistas. Guarda ambas cosas: lo que sí reconoces y lo que todavía necesitas explorar.

No necesitas elegir una nueva creencia en este cuaderno. En el siguiente vamos a trabajar con esa posibilidad.

Trae tus preguntas al encuentro

En el evento gratuito «Cambia tus creencias, cambia tu vida» vamos a trabajar con casos reales. Lleva esta hoja para que puedas seguir el trabajo desde tu propia situación.

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, conserva tus ejercicios para el encuentro. Tus respuestas son para ti; no necesitas enviarlas para participar.