

Tu Mejor **Persona**

03

La creencia que quiero construir

Ejercicio del video 3



El recorrido que quiero cambiar

Pon tus dos primeros cuadernos junto a este

Ya tienes una situación, un comportamiento que quieres cambiar y algunas pistas sobre lo que sientes y crees. Ahora vamos a usar todo eso para explorar una creencia que te ayude a construir un resultado diferente.

1. ¿Qué creencias identifique que están participando en este resultado?

Escríbelas con tus palabras. Si encontraste más de una, anótalas y elige una para empezar.

2. ¿Cómo se conecta la creencia que elegí con lo que siento y hago?

Creo:

Siento:

Actúo de esta manera:

Obtengo este resultado:

3. ¿Qué resultado quiero construir y qué comportamiento mío ayudaría a conseguirlo?

Retoma lo que escribiste en el primer cuaderno.

Ejemplos para salud

Ideas para encontrar tus propias palabras

Las siguientes frases vienen del material «Creencias a instalar» de Reprograma tu mente. Son ejemplos para explorar, no tienes que elegir las todas. Lee los seis bloques y marca las frases que conecten con lo que quieres trabajar. Puedes adaptarlas a tu situación.

1. Ejercicio

- «Hacer ejercicio es un momento sagrado para mí, es mi prioridad».
- «Estoy convencido de que hago ejercicio porque quiero y no porque tengo que hacerlo».
- «Hago el ejercicio que me gusta y disfruto, no el que “tengo que hacer”».

2. Alimentación

- «La alimentación es una forma de autorrespeto».
- «Tengo una vida balanceada, entre el disfrute y la disciplina».
- «Mi alimentación es creativa y divertida».

¿Qué frase conecta con mi situación y cómo la diría yo?

Ejemplos para amor

3. Amor propio

- «Mi belleza es única y particular».
- «Sé que puedo aprender algo de toda la gente».
- «Me amo tal y como soy en el presente».

4. Amor de pareja

- «Me amo tanto, que selecciono a una pareja que me trate igual de bien a como yo me trato».
- «Cuando me equivoco, soy el primero en reconocerlo y volver a pedir perdón».
- «Respeto cuando mi pareja no quiere hablar, no la presiono».

¿Qué frase conecta con mi situación y cómo la diría yo?

Ejemplos para finanzas

5. Finanzas personales

- «Primero me pago yo (ahorro/invierto) y luego todo lo demás».
- «La prosperidad me permite ayudar a más gente, cambiar el mundo».
- «Tengo paciencia, disfruto del camino, puedo gastar sin culpa».

6. Negocios

- «Los sistemas bien hechos liberarán mi tiempo y mi energía».
- «El descanso es importante para la productividad».
- «Es mejor aumentar el valor de la oferta que descontar precios».

¿Qué frase conecta con mi situación y cómo la diría yo?

Selección del material «Creencias a instalar». El original atribuye las creencias de salud a Rebeca Martinez y las de dinero y amor a José Luis López Velarde.

Mi nueva creencia

Ahora vuelve a la situación que estás trabajando

Los ejemplos son un punto de partida. Escribe una creencia que tenga sentido para ti y para el comportamiento que quieres construir.

4. ¿Qué creencia quiero construir en lugar de la que identifiqué?

La creencia que quiero cambiar:

La creencia que quiero construir:

5. Si viviera esa situación desde esta nueva creencia, ¿qué emoción podría aparecer?

6. Desde esa emoción, ¿qué podría hacer o decir diferente?

Escribe algo concreto que dependa de ti.

7. ¿Cómo podría acercarme esa acción al resultado que quiero?

Llévalo a tu vida

Mi recorrido nuevo

Quiero construir esta creencia:

Desde ahí podría sentir:

Y actuar de esta manera:

Para acercarme a este resultado:

8. ¿En qué situación concreta quiero empezar a practicar esta respuesta?

9. ¿Qué necesito trabajar todavía para que esta creencia se sienta más mía?

Esta vez, ven con tu historia

Ya tienes algo concreto para trabajar

Empezaste por mirar lo que haces y lo que quieres hacer. Después exploraste qué emoción y qué creencia aparecían antes. Ahora tienes una nueva creencia que quieres trabajar y una idea de cómo podría cambiar tu manera de actuar.

Escribirla es un primer paso. Me gustaría que trajeras tus tres ejercicios al encuentro para seguir trabajando con estas ideas desde tu propia historia.

La pregunta que quiero llevar al evento

Te espero en «Cambia tus creencias, cambia tu vida»

Evento gratuito en línea con José Luis López Velarde.

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

Quiero registrarme al evento en vivo

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

Si ya te registraste, guarda tus tres cuadernos y tenlos a la mano. Tus respuestas son para ti; no necesitas enviarlas para participar.