



EPISODIO

## C075. EL PODER DE TUS PENSAMIENTOS: LIDERATE DESDE ADENTRO PARA TRIUNFAR



Exploramos los cuatro bloqueantes más comunes del éxito: hablarte de forma negativa, tratarte mal, esperar la certeza absoluta y dejar que la preocupación te paralice. Descubre estrategias prácticas para liderar tus pensamientos, reemplazar la autocrítica con confianza y convertirte en un líder que actúa con propósito.

### ¿CÓMO IMPACTAN LAS PALABRAS QUE TE DICES A TI MISMO EN TU ÉXITO?



El diálogo interno tiene un impacto profundo en la forma en que nos vemos y actuamos. Las palabras negativas disminuyen nuestra confianza y energía, mientras que las positivas nos impulsan. Tu diálogo interno no solo afecta tu estado emocional, sino también tu capacidad para alcanzar tus objetivos. Cuando cambias el "no puedo" por "soy capaz", abres la puerta a nuevas oportunidades.

***"Las palabras que te dices modelan la energía con la que enfrentas la vida."***

**¿Qué frases te repites constantemente y cómo impactan tu percepción de ti mismo?**



### ¿TE TRATAS CON AMABILIDAD O SIEMPRE TE PONES EN ÚLTIMO LUGAR?

Muchos líderes y emprendedores priorizan todo menos su propio bienestar. Tratarse mal puede tomar muchas formas: desde relegar tus necesidades hasta no celebrarte por tus logros. Recuerda, si no estás bien contigo mismo, difícilmente podrás dar lo mejor de ti a los demás.

***"Ponerte en último lugar constantemente no es altruismo, es una forma sutil de maltrato hacia ti mismo."***

**¿Cómo puedes incorporar pequeñas acciones de autocuidado en tu rutina diaria?**

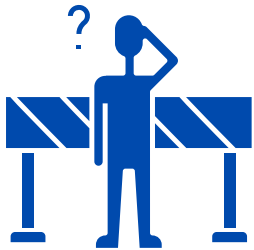


EPISODIO

## C075. EL PODER DE TUS PENSAMIENTOS: LIDERATE DESDE ADENTRO PARA TRIUNFAR



Exploramos los cuatro bloqueantes más comunes del éxito: hablarte de forma negativa, tratarte mal, esperar la certeza absoluta y dejar que la preocupación te paralice. Descubre estrategias prácticas para liderar tus pensamientos, reemplazar la autocrítica con confianza y convertirte en un líder que actúa con propósito.



### ¿ESTÁS ESPERANDO LA SEGURIDAD PERFECTA ANTES DE ACTUAR?

La búsqueda de certeza absoluta es uno de los bloqueantes más grandes del éxito. No existe un momento perfecto para actuar, pero cada pequeño paso te acerca a tu meta. En lugar de esperar garantías, enfócate en desarrollar adaptabilidad, ya que es la clave para prosperar en un mundo cambiante.

***"La certeza no existe, pero la acción constante te lleva más lejos que cualquier plan perfecto."***

**¿Qué decisión estás postergando por miedo a no tener todo bajo control?**



### ¿TU PREOCUPACIÓN TE ESTÁ BLOQUEANDO O IMPULSANDO?

La preocupación es natural y puede ser útil para prepararte, pero su exceso te paraliza. Cuando dejamos que las preocupaciones tomen el control, perdemos la capacidad de actuar. La fe y la gratitud son herramientas poderosas para liberar el peso de la preocupación y avanzar hacia nuestras metas.

***"Sufrimos más en nuestra mente que en la realidad."***

**¿Cómo puedes usar la fe y la gratitud para soltar tus preocupaciones y enfocarte en lo que puedes controlar?**



EPISODIO

## **C075. EL PODER DE TUS PENSAMIENTOS: LIDERATE DESDE ADENTRO PARA TRIUNFAR**



Exploramos los cuatro bloqueantes más comunes del éxito: hablarte de forma negativa, tratarte mal, esperar la certeza absoluta y dejar que la preocupación te paralice. Descubre estrategias prácticas para liderar tus pensamientos, reemplazar la autocrítica con confianza y convertirte en un líder que actúa con propósito.



### **LIDERA TU DIÁLOGO INTERNO**

Todo éxito comienza con el liderazgo interno. Cuida tus pensamientos, trátate con amabilidad, actúa sin esperar certezas y utiliza la preocupación como una señal de acción, no como un freno. Tu diálogo interno no solo define tus acciones, sino también los resultados que alcanzas en la vida

***"Tu mente puede ser tu mayor aliada o tu peor enemiga. Tú decides."***

**¿Qué pasos concretos puedes tomar hoy para liderar tu diálogo interno y desbloquear tu éxito?**



### **MENSAJES DEL AGUA - MASARU EMOTO**

Masaru Emoto fue un científico japonés que propuso que los pensamientos, emociones y palabras de las personas pueden alterar la estructura molecular del agua. Emoto llegó a las siguientes conclusiones sobre el agua:

- El estado del agua está relacionado con la vibración de su entorno.
- El agua del grifo no forma cristales bonitos porque está tratada y desinfectada.
- El agua puede producir cristales exagonales o deformados, o incluso no producir ningún cristal.
- La estructura hexagonal del agua es un signo de que sintoniza con la naturaleza.
- El agua expuesta a palabras como "amor" y "gracias" forma cristales geométricos.
- Los pensamientos destructivos afectan la formación de los cristales de agua.

Emoto demostró sus ideas a través de fotografías de alta velocidad que capturaban la estructura del agua en el momento de congelarse.

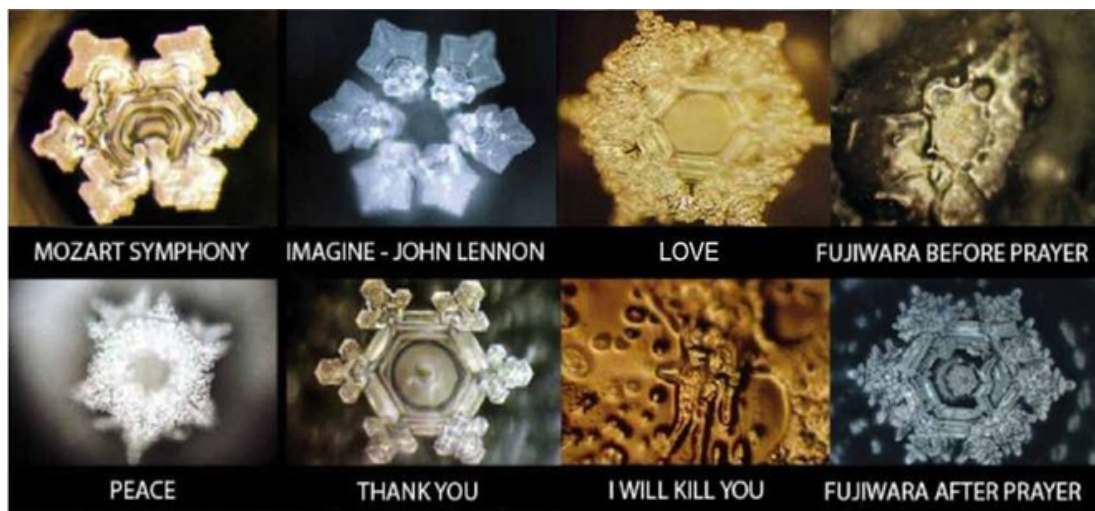


EPISODIO

## **C075. EL PODER DE TUS PENSAMIENTOS: LIDERATE DESDE ADENTRO PARA TRIUNFAR**



Exploramos los cuatro bloqueantes más comunes del éxito: hablarte de forma negativa, tratarte mal, esperar la certeza absoluta y dejar que la preocupación te paralice. Descubre estrategias prácticas para liderar tus pensamientos, reemplazar la autocrítica con confianza y convertirte en un líder que actúa con propósito.



### **RECURSOS ADICIONALES**

#### **Libros**

- El poder del ahora" - Eckhart Tolle
- "Atrévete a no gustar" - Ichiro Kishimi y Fumitake Koga
- Mensajes del Agua - Masaru Emoto

#### **Podcasts, videos y charlas:**

- "Entiende tu mente" - Episodio: Cómo gestionar la incertidumbre
- "Start With Why" - Simon Sinek
- "The Power of Believing That You Can Improve" - Carol Dweck





# Líderes Agilistas: Éxito **R.E.A.L.**

El programa Éxito REAL está diseñado para líderes que buscan dejar una huella significativa en su entorno y en sus equipos. Basado en los principios del liderazgo transformacional de John Maxwell, este programa te permitirá profundizar en cuatro áreas clave para el éxito: Relaciones, Equipamiento, Actitud y Liderazgo.

## Perspectivas de ser exitoso

- Conocer tu propósito de vida
- Crecer hasta alcanzar tu máximo potencial
- Sembrar semillas que beneficien a otros

## DEFINIENDO EL ÉXITO



### ¿Qué significa para ti el éxito?

Para mí, el éxito es

### Haz una lista de tus metas alineadas con tu propósito



1.

2.

3.