

COACH & NETWORKER PROFESIONAL

**ANA CANTERA**

*Construye la mejor*  
**VERSION DE TI**

[WWW.ANACANTERA.COM](http://WWW.ANACANTERA.COM)

WORKBOOK  
NO. 2



ANA CANTERA



ANA CANTERA

**Construye la mejor versión de ti**  
Ana Cantera Coach

©2022 Ana Victoria Cantera  
Todos los derechos reservados

Gracias por descargar este cuaderno de trabajo. El Copyright es propiedad exclusiva del autor y por lo tanto no se permite su reproducción total o parcial, copiado o distribución ya sea con fines comerciales o sin ánimos de lucro.

Si este material te parece útil, por favor, invita a tus amigos a descargar su propia copia en [www.anacantera.com/acciona](http://www.anacantera.com/acciona)

Gracias por tu apoyo.

*Construye la mejor*  
**VERSIÓN DE TI**

## **CONTENIDO**

### **4 EL PRINCIPIO DEL CAOS**

**5 INTRODUCCIÓN**

**6 ¿CÓMO NACE UNA CREENCIA LIMITANTE?**

**7 ¿COMO CAMBIAR UNA CREENCIA LIMITANTE?**

**8 INTELIGENCIA EMOCIONAL: UNA HERRAMIENTA PARA ENFRENTAR SITUACIONES**

**10 EJERCICIO: CIRCULO DE LAS EMOCIONES**

### **15 EL CAMINA HACÍA TU LIBERTAD MENTAL**

**17 AUTOSUGESTIÓN A TU MENTE DE MANERA POSITIVA**

**21 DESPÍDETE DE TU ANTIGUO “YO”**

**22 CARTA A MI “YO” DEL PASADO**

### **23 CONSTRUYE TU VIDA**

**25 SER+HACER=TENER**

**27 CUIDADO CON EL AUTOSABOTAJE**

**28 PREPARA EL TERRENO**

**31 DECLARACIÓN DE PODER**



**ANA CANTERA**

*Construye la mejor*  
**VERSION DE TI**

# EL PRINCIPIO **DEL CAOS**



ANA CANTERA

**WORKBOOK**  
NO. 2



**“TANTO SI CREES  
QUE PUEDES COMO SI CREES  
QUE NO PUEDES,  
ESTÁS EN LO CIERTO”**  
- HENRY FORD

**Naciste con una mente en blanco, con una belleza espectacular y sin duda alguna, disfrutabas con una alegre sonrisa cualquier detalle.**

¿Que te pasó?

¿Que te apagó?

¿Que mentira te dijeron y lo creiste?

¿Que vivencias te llevó a confirmar esa afirmación que volviste realidad?

¿De que afirmación te aferraste y la hiciste un estandarte de vida?

**Seguro que al reflexionar, vinieron a ti escenas del pasado que te marcaron y te llevaron a ser quien eres hoy, también probablemente escuchaste un:**

*“Cuando salgamos a la calle, no pidas nada por que llevamos poco dinero” y ese mandamiento te ha llevado a tener una vida de represión hacía lo que anhelas.*

*“Tu estas para ayudar en casa, déjate de andar perdiendo el tiempo” y ahora no intentas nada por que crees que eso no es para ti.*

**Si bien nadie es culpable por el pasado vivido, si somos responsables de forjar el futuro y nuestro presente depende de nosotros mismos.**

¿Quieres seguir estancado en el mismo sitio? ¿Que resultados te ha traído el seguir así?

# ¿CÓMO NACE UNA CREENCIA LIMITANTE?

Las creencias se forman durante nuestro desarrollo y proceden de muchas fuentes distintas: educación, cultura, figuras parentales, amistades, acontecimientos traumáticos, experiencias repetitivas, etc.

Mientras crecemos, las expectativas que la gente que nos rodea tienen en relación con nosotros nos van modelando poco a poco, sin que nos demos cuenta. Cuando somos jóvenes, tendemos a creer lo que otros dicen sobre nosotros porque carecemos de experiencias que nos permitan contrastarlo, y estas creencias pueden permanecer instaladas muchos años más tarde sin que logros posteriores sean suficientes para modificarlas.

Cuando se han reunido las suficientes experiencias de manera repetida, se percibe que la idea inicial ha sido lo suficientemente sustentada y es por tanto cierta. Es entonces cuando la idea inicial se ha convertido en creencia.

A partir de entonces, todo lo que hacemos mantiene y refuerza nuestra creencia.

Existen diferentes tipos de creencias limitantes que podemos categorizar en creencias limitantes de capacidad, de posibilidad o de merecimiento.



## **Creencias limitantes de capacidad:**

¿Seré capaz?  
No soy una persona inteligente.  
Me pongo nervioso al hablar con personas desconocidas.  
Nunca sabré hablar bien el inglés a nivel profesional.



## **Creencias limitantes de posibilidad:**

¿Es posible?  
No tengo dinero para tomarme unas vacaciones.  
No tengo tiempo para estar con mi familia.  
Conseguir un buen puesto hoy en día es complicadísimo.



## **Creencias limitantes de merecimiento:**

¿Me lo merezco?  
Con mi pasado no tengo derecho a ser feliz.  
No merezco que me quiera tanto.  
Como no estudié cuando era joven, ahora debo conformarme con trabajos esclavos.

# ¿CÓMO CAMBIAR TUS CREENCIAS LIMITANTES?

## **Detecta la creencia limitante.**

Pregúntate de dónde viene y la razón por la que le diste tanta validez. ¿De verdad te ha sido útil hasta ahora?

## **Reflexiona:**

¿cómo te ves a ti mismo/a en el futuro si sigues dando por válida esa idea?  
¿cómo te gustaría verte/sentirte en un futuro cercano?  
¿piensas que esa creencia limitante te ayudará a lograr lo que deseas?

**Clarifica y establece nuevas creencias que vayan en sintonía con aquello que deseas alcanzar. Un ejemplo de ello sería la siguiente frase: ‘sé que la vida a veces es complicada, pero tengo recursos físicos y mentales para hacer frente a las dificultades. Merezco sentirme bien, merezco aquello por lo que lucho y debo esforzarme por lograrlo. Soy una persona valiosa.**

**En conclusión, para cambiar tus creencias limitantes basta con recordar una palabra: cuestionar. Cuestiona buena parte de ese equipaje mental que llevas contigo, en especial ese donde se acumulan los “no puedo”, los “esto no es para mí”, los “Volveré a fracasar otra vez”, “eso es muy complicado o ya es tarde para personas como yo”.**

Valórate como mereces, desactiva esas barreras cognitivas y emocionales que ponen límite a tu potencial.



# INTELIGENCIA EMOCIONAL:

## UNA HERRAMIENTA PARA ENFRENTAR SITUACIONES

**Para este punto, ya vamos comprendiendo la causa raíz del porqué actuamos como actuamos, hemos comprendido y aceptado que no somos seres perfectos y aún con nuestras limitaciones hemos aprendido a surfear las adversidades de la vida.**

Si hoy tomaste la decisión de transformar tu vida, y crees que un cambio es posible, es por que dentro de tí existe una chispa que lucha por abrirse paso en medio de tantos “no”, por esta razón la siguiente herramienta a descubrir es la inteligencia emocional y cómo esta nos puede ayudar en el campo de batalla, para que aún y con el viento en contra, puedas enfrentar cualquier situación que se te presente.

Hay una frase muy sabia que dice: “No podemos manejar lo que nos pasa, pero si cómo reaccionamos ante ello” Y, en ello está el arte de esta capacidad, regularse es tener ira y controlarla, para no pasar a emociones riesgosas como la agresión; es manejar la tristeza o el duelo, para que no se convierta en una depresión; el estrés para que no se convierta en ansiedad o en una adicción para mitigarlo.

Es claro que no damos la misma respuesta ante un mismo estímulo cuando estamos calmados que cuando estamos enfadados. Si estamos bajo presión es previsible que demos una respuesta poco eficiente, la cual nos frustrará y hará que suframos más ansiedad. En cambio, si estamos más relajados es posible que pensemos de forma más fría, calculadora y eficiente, dando una respuesta más adaptativa al problema.

Recuerda que en el mundo suceden cosas y tu eliges como reaccionar ante eso.

### CIRCULO DE LAS EMOCIONES

Antes de iniciar con la guía de la rueda de las emociones, me gustaría hacerte una sencilla pregunta: ¿CÓMO TE SIENTES?... analízalo, ¿cuál es tu respuesta?

¿Cómo responde la mayoría a esta simple pregunta? generalmente con respuestas muy escuetas, del tipo: “bien”, “cansado”, “mejor”, “déjame”, “nada”.

A pesar de ser una pregunta muy simple, las respuestas más comunes reflejan un gran desconocimiento de las propias emociones o bien, una evasión de las mismas.

La pregunta alude a un estado emocional reciente, no a lo que hago, ni lo que tengo, ni en donde estoy, o lo que quiero que hagan por mí...

¿Qué tanto sueles “autoaplicarte” estas respuestas (estoy bien, cansado, no sé qué tengo, etc.), evadiendo lo que sientes o dejando con más dudas a tu interlocutor?

La rueda de las emociones es un recurso gráfico que sirve para identificar los diferentes tipos de emociones, y entender cómo se relacionan entre sí.

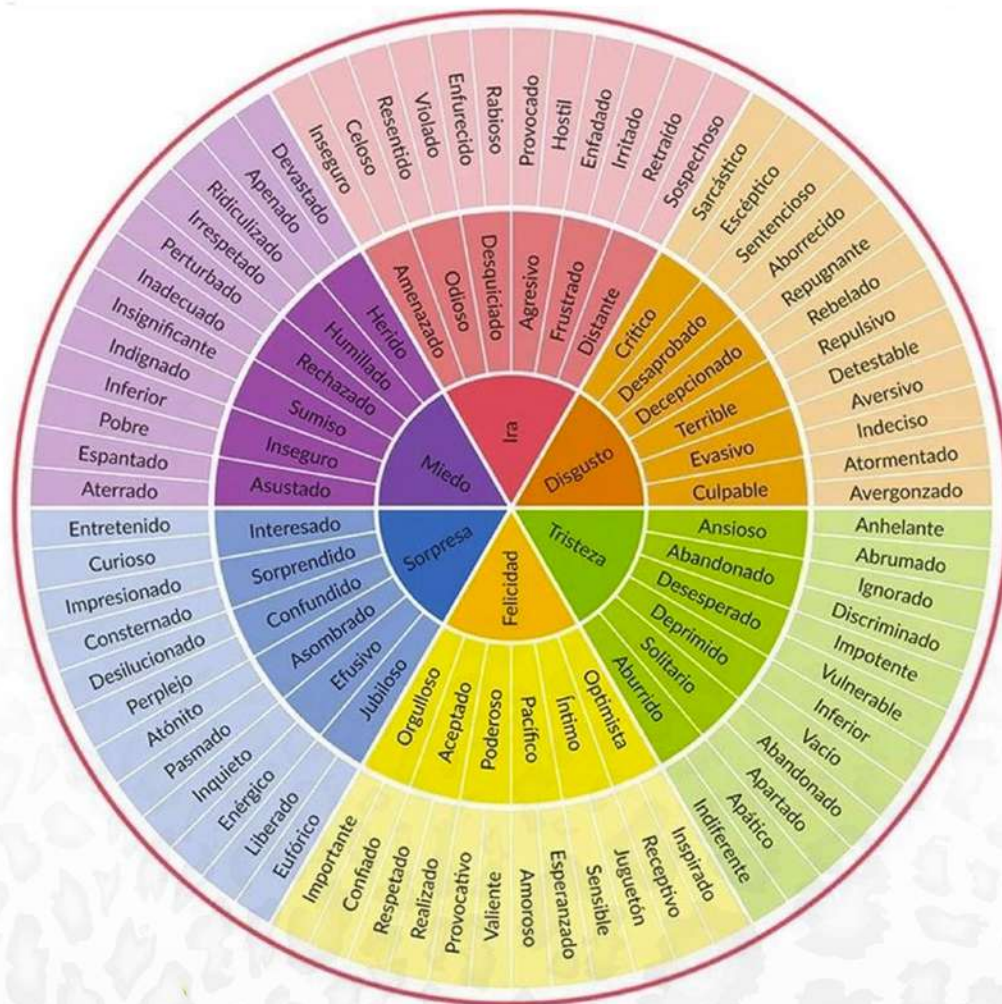
#### ¿Para que me sirve conocer las emociones?

Cuando entendemos lo que sentimos y por qué lo sentimos, somos capaces de gestionar mejor nuestros impulsos, y dar un sentido a lo que nos sucede.

Al final, una mejor comprensión emocional, se traduce en una mayor claridad ante la solución de problemas y la forma en que reaccionamos ante ellos.



# EJERCICIO: CÍRCULO DE LAS EMOCIONES



**Las 6 emociones básicas son: Miedo, ira, Disgusto, Tristeza, Felicidad y Sorpresa y a su vez cada una de ellas, se van desglosando en emociones más específicas.**

Cuando experimentes una emoción, ponle un nombre. Lo más preciso posible. Estar triste y estar dolido no es lo mismo. Identifica, también, qué ha provocado esta emoción (por ejemplo, «Estoy frustrado porque daba por hecho que podría escoger mis días de vacaciones, y no he podido»).

Hazlo antes de intentar sentirte diferente: estamos acostumbrados a que «no queremos» estar tristes, y a hacer lo que sea para sentirnos mejor (como cambiar de pensamiento). Identifica la emoción y su causa concentrándote en ella, mientras la experimentas, y no después.

## **EJERCICIO:** CÍRCULO DE LAS EMOCIONES

Describe a continuación las emociones que te han llevado a tomar decisiones acertivas y negativas, y cómo esto ha afectado y/o beneficiado tu vida.

**DECISIONES ACERTIVAS:**

---

---

---

---

**DECISIONES NEGATIVAS:**

---

---

---

---

**ME BENEFICIARON EN:**

---

---

---

---

**ME AFECTARON EN:**

---

---

---

---

**Supón que puedes volver al pasado, con la sabiduría del presente  
¿Que harías diferente para cambiar las decisiones negativas?**

**EN EL PASADO YO TOMÉ  
LA DESICIÓN DE:**

---

---

---

---

---

**HOY CON LA SABIDURÍA DEL  
PRESENTE ENTIENDO QUE PUDE  
HABER HECHO ALGO DISTINTO  
Y LO CORRECTO HUBIERA SIDO:**

---

---

---

---

---

**EN EL PASADO YO TOMÉ  
LA DESICIÓN DE:**

---

---

---

---

---

**HOY CON LA SABIDURÍA DEL  
PRESENTE ENTIENDO QUE PUDE  
HABER HECHO ALGO DISTINTO  
Y LO CORRECTO HUBIERA SIDO:**

---

---

---

---

---

**EN EL PASADO YO TOMÉ  
LA DESICIÓN DE:**

---

---

---

---

---

**HOY CON LA SABIDURÍA DEL  
PRESENTE ENTIENDO QUE PUDE  
HABER HECHO ALGO DISTINTO  
Y LO CORRECTO HUBIERA SIDO:**

---

---

---

---

---

## Desarrolla tu inteligencia emocional en 5 pasos

### 1. Crea una mentalidad de autoconciencia.

Un componente clave para desarrollar la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer y comprender tu propio carácter, estado de ánimo y emociones, para ello debes:

Aprender a mirarte a ti mismo objetivamente, conocer tus fortalezas y debilidades.

Llevar un diario para saber de forma precisa cómo te has sentido y analizar las tendencias.

Comprender lo que te gusta y motivarte a desarrollar tus proyectos.

Tómalo con calma. Regálate un descanso y brinda espacios para ti, que te permitan bajar la velocidad de las emociones y pensamientos.

**MIS FORTALEZAS SON:**

---

---

---

---

---

**MIS DEBILIDADES SON:**

---

---

---

---

---

**CÓMO VOY A TRANSFORMAR MIS DEBILIDADES:**

---

---

---

---

---

# EJERCICIO: CÍRCULO DE LAS EMOCIONES

## 2. Desarrolla la inteligencia emocional a través de la motivación

El impulso para mejorar y alcanzar metas es un factor fundamental para desarrollar tu inteligencia emocional, pues te permite tener disposición ante oportunidades y situaciones de vida.

Apóyate a ti mismo en tus nuevos objetivos, comprende cómo llegarás a ellos paso a paso.

Cuando alcances tus metas tendrás confianza en ti mismo para llegar más allá.

Piensa positivo y mantente motivado en toda situación. Considera que los problemas y contratiempos son oportunidades de aprendizaje.

## 3. Sé una persona más empática

La empatía es la capacidad de comprender las emociones de otros, visibilizar que todos tienen sentimientos, miedos, deseos, metas y problemas.

Para ser empático debes permitir que sus experiencias se mezclen con las tuyas y responder de una manera emocionalmente apropiada.

Generar empatía con las personas que te rodean te ayudarán a desarrollar tu inteligencia emocional, sigue los siguientes pasos:

Escucha y comprende lo que está diciendo el otro, deja a un lado tus prejuicios, escepticismo y otros problemas.

Crea una actitud accesible y atrae a otros con una buena personalidad.

Ponte en los zapatos del otro. Obtén un poco de perspectiva de lo que los demás pueden sentir y pensar desde su experiencia.

Ábrete a otras personas. Escucha y conecta con las personas que tienes alrededor.

Crea tus metas.

Imagina donde quieres estar en algunos años

define qué te gusta y cómo podrás llegar a ello

¿eso te ayudará a obtener una actitud energética y positiva sobre ti mismo?

Sé realista ¿El camino para lograrlo es sencillo?, ¿Que harás si las cosas no resultan como quieres?

¿Que emociones experimentarás y cómo le harás frente?

En tu vida hay personas que te están frenando ¿quienes son?

¿Como harás para que no te limiten?

¿Sabes por que actúan así?

¿Que han vivido ellos, para ser quienes son?

¿Haz intentado platicar con ellos desde la empatía?

# EJERCICIO: CÍRCULO DE LAS EMOCIONES

## 4. Desarrolla habilidades sociales

Las habilidades sociales son necesarias para el desarrollo de la inteligencia emocional, ya que nos ayudan a interactuar con las emociones de otras personas de manera efectiva.

Observa a alguien con buenas habilidades sociales, define algo que te gustaría mejorar a ti particularmente y aprende de ella.

Práctica, relaciónate y mejora aspectos que encuentres que debes cambiar.

## 5. Aprende a autogestionarte

Si eres consciente de ti mismo, podrás ejecutar una autogestión y asumir la responsabilidad de tu propio comportamiento y bienestar, controlar las emociones explosivas e impulsivas y permitirte desarrollar la inteligencia emocional de forma adecuada.

Cambia tu rutina.

Maneja tus emociones y mejora tu inteligencia emocional, también dependerá de cómo mantienes tu mente ocupada en alguna actividad o pasatiempo.

Crea un horario y cúmplelo, así podrás impulsarte a alcanzar objetivos y metas pequeñas.

Aliméntate bien y mejora tu estado emocional a través de una buena nutrición y calidad de vida.

Canaliza tu energía negativa en actividades que requieran tu atención y deja salir las emociones abrumadoras.

Elige un mentor:

---



---

¿Por que consideras que esa persona es un modelo a seguir?

---



---



---



---

¿Que te gustaría aprender de el/ella?

---



---



---



---

¿Que hábitos vas a adquirir y cómo crees que te beneficiarán?

---



---



---



---

¿Cómo es tu rutina actual y cómo será tu nueva rutina?

---



---



---



---

*Construye la mejor*  
**VERSION DE TI**

# EL CAMINO HACIA **TU LIBERTAD** **MENTAL**

**WORKBOOK**  
**NO. 2**

15

  
**ANA CANTERA**



**La autosugestión es una técnica para modificar los pensamientos que hay en tu mente subconsciente...**

En otras palabras, es una estrategia de reprogramación mental.

La autosugestión positiva funciona muy bien para modificar la manera en que tu mente subconsciente entrega una respuesta a un estímulo.

**A «respuesta», me refiero por ejemplo a esto:**

Llega el día lunes (el estímulo), e inmediatamente te sientas mal o con pereza (la respuesta).

Ves tu lista de tareas (el estímulo) y sientes desánimo en trabajar por ellas o ganas de dejarlo para después (la respuesta).



# AUTOSUGESTIONA TU MENTE DE MANERA POSITIVA

## Paso #1: Definir Qué Quieres De Forma Específica

Por ejemplo, algunos quieren dejar de fumar, o dejar la timidez, o ganar un poco más de dinero, o tener tiempo libre...

Independientemente de lo que sea que quieras en tu caso:

La idea es que cristalices tu deseo en una forma sencilla, clara y fácil de entender para ti.

De esta manera, puedes luego programar a tu mente con pensamientos orientados hacia ese objetivo específico.

---



---



---



---



---

## Paso #2: Escribir De Forma Positiva Lo Que Quieres Lograr

Es muy natural que los seres humanos expresemos nuestros deseos de forma negativa, he aquí unos ejemplos:

- «Quiero salir de deudas»
- «Quiero dejar de ser gordo»
- «Quiero dejar de fumar»
- «No quiero seguir en esta situación»

Fíjate que todas son expresiones negativas como «salir de», «dejar de», «no quiero»...

Cuando puedes expresar lo mismo, de forma positiva:

- «Quiero tener una mayor estabilidad y libertad financiera»
- «Me comprometo a encontrar maneras de adelgazar y de cuidar mi cuerpo, y a aplicarlas»
- «Integraré en mi vida hábitos saludables y positivos»
- «Voy a crear una realidad mucho mejor para mí»

¿Ves? Prácticamente es lo mismo que quisieras cuando expresas lo negativo, pero dicho mejor.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

# AUTOSUGESTIONA TU MENTE DE MANERA POSITIVA

## ¿Por qué debes cambiar tus deseos a un lenguaje positivo?

Porque se ha demostrado que la mente subconsciente no procesa el lenguaje negativo.

Entonces cuando tú dices por ejemplo: «quiero salir de deudas»...

El «salir de» es un patrón negativo y la mente no lo procesa.

Entonces lo que tu mente percibe es: «deudas» y más «deudas».

## Incluye Sólo Cosas Que Esté En Tus Manos Realizar

Las actividades que formen parte de tus frases de autosugestión, deben incluir sólo lo que esté en tus manos realizar.

Es decir, una frase de autosugestión mal formada, sería por ejemplo: «quiero que mi jefe deje de molestarte».

¿Por qué está mal formulada? Porque tú no puedes controlar a tu jefe para que haga o deje de ser algo.

Y frase mejor que esa, sería por ejemplo:

«Quiero aumentar mi inteligencia emocional, de manera que lo que hagan los demás no me afecte».

Esto sí es algo que puedes controlar y que puedes encargarte de cumplir.

En conclusión, la idea es que las frases, tanto sean positivas, como que esté en tus manos llevar a cabo.

Así, tu mente va a realizar el proceso de modificación de patrón subconsciente mucho más efectivamente.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# AUTOSUGESTIONA TU MENTE DE MANERA POSITIVA

## Paso #3: Crea Una Lista De 10 Frasas De Autosugestión

(Esta lista la realizas teniendo en cuenta el Paso #2).

No debes confundir las frases de autosugestión con tus metas.

Aquí no vamos a utilizar fechas, como por ejemplo decir: «el 10 de febrero habré logrado -tal- cosa».

No, porque lo que buscamos lograr con la autosugestión es modificar patrones de pensamiento...

La manera en que tu mente reacciona a estímulos, en que piensa cuando algo ocurre de forma subconsciente y automática.

Entonces, si tú te programas subconscientemente para pensar en alguna fecha o evento en especial:

¿Qué va a pasar luego de que esa fecha o evento llegue y ya estés en un punto en el futuro?

Pues tu mente va a seguir pensando en esa fecha y eso no es lo ideal.

Entonces, debes en términos de qué te gustaría vivir en el futuro.

Pero no necesariamente en el futuro de ahora un mes o dos meses, a partir de este momento... Sino en toda tu vida.

Por ejemplo, «Tener Hábitos Saludables».

Es algo que quisieras seguramente ahora, en un mes, en un año e incluso en 20 y 30 años, ¿verdad?

Por otro lado, también debes filtrar de tus frases cualquier cosa que te genere estrés si no lo logras.

Porque si al tener tus frases te sientes incómodo de alguna manera, simplemente no funcionarán correctamente.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# AUTOSUGESTIONA TU MENTE DE MANERA POSITIVA

## Paso #4: Repetir Las Frases De Autosugestión Durante 30 Días

Preferiblemente antes de acostarte y justo al levantarte en la mañana.

Para esto, hay varias maneras:

Tenerlas en un cuaderno y leerlas, al menos unas 10 veces cada una de las 10 frases:

Es decir, leer un total de 100 frases en la mañana y 100 frases en la noche.

Esto en realidad no te va a tomar mucho tiempo... Puede que esas 100 frases las leas en alrededor de unos 10 o 15 minutos.

Grabar un audio con tu voz donde leas las 10 frases y escucharlo de forma repetida.

Aplica el mismo hecho de que escuches el audio 10 veces en la mañana y 10 veces en la noche.

Nota: Si escoges el método #2, hay algo muy importante que debes tener en cuenta:

Debes grabarlo en segunda persona... Como que tú le estuvieras hablando a alguien más.

Por ejemplo, en vez de decir «decido tener más confianza en mí mismo»...

Debes decir «decides tener más confianza en ti mismo», o «tú eres una persona capaz de lograr lo que quieres».

Siempre pensando que le estás hablando a otra persona.

Finalmente espero que tengas mucho éxito con tus frases de autosugestión.

Y recuerda, esto es algo de constancia para ver resultados

# DESPÍDETE DE TU ANTIGUO “YO”

¿Alguna vez te has preguntado qué hubiera sido de ti si hubieras elegido diferente? O, ¿Qué hubiera pasado? Estoy segura que sí. Muchas veces nos preguntamos los porqués de las cosas y nos decimos a nosotros mismos la frase, “sí, pero el hubiera no existe.”

Para encontrar quién eres y construirte de verdad primero debes despedirte de la parte de tu identidad que no te sirve. Y este proceso, aunque maravilloso, también duele.

Dicen teorías de la física que la energía no se crea ni se destruye, sino que se transforma.

Y no veo por qué esto debería de ser menos cierto para nosotros y nuestro proceso personal. Al fin y al cabo parte de lo que somos es lo que hacemos con nuestra energía.

Aunque, claro, esto tiene un costo. Es el costo del dolor. Del sufrimiento. Maravillas se han dicho sobre el “encontrarse”, “verse”, “saber quién eres”. Pero convertir nuestra energía y llevarla a ese punto no es algo fácil, ni rápido, ni inocuo.

Pasar por un proceso de transformación no es plato de buen gusto. Y a más energía a transformar, más dolor.

Y duele porque en ese proceso de transformación algo tiene que romperse. Algo tiene que resquebrajarse para que puedan entrar hilos de luz. Algo tiene que desintegrarse para liberar esa energía. Y eres tú. Eres tú quien se tiene que romper. Con quien te sentías identificada. Con tu propio concepto de identidad, quien creías que era tu Yo. A quien creías ver cada mañana en el espejo.

Romperse significa vacío. Y significa despedida.

Significa despedirte de todo lo anterior. Significa adiós. De todo el lastre. De todo lo viejo. De todo lo que no sirve. Para rescatar aquello nuevo, aquello que ya hay en ti pero no eres capaz de ver. Aquello que está sepultado por lo que creías ver en ti, por lo que creías ser.

Solamente despidiéndonos abrimos paso a algo nuevo. Solamente rompiendo nuestro concepto actual de Yo podemos encontrar el nuevo.

Pero no te asustes demasiado: esta ruptura, esta transformación de energía, no es para construir algo de la nada, sino para potenciar, para ver lo que ya está ahí. Tu auténtico Yo. Quien pugna por salir. Algo más cercano a ti, más verdadero.

Alguien más acorde a quien realmente eres y no todo ese conjunto de inseguridades y de mecanismos de defensa que protegen una identidad que, tal vez, ya no te sirva. Que tal vez te dañe.

**¿Te has planteado que tal vez tú mismo estés luchando por salir de ti? ¿Has pensado que quien pensabas que eras tal vez no seas realmente tú?**

Tal vez te estés engañando. Tal vez estés siguiendo un guión que ya no te sirve. O que nunca te ha servido. Tal vez sólo estés interpretando el papel de quien se supone que tendrías que ser. Tal vez actúas de espaldas a tu propio escenario.

Pero tú estás ahí, debajo de todo. Que no te quepa duda. Que no te veas no implica que no existas. Que no exista algo más propio a quien realmente eres. Algo con más luz. Y más oxígeno.

Pero para encontrar eso que ya está, eso que no ves, tienes que dejar atrás esa visión sesgada de ti. Tienes que despedirte de ella. Decirle adiós de verdad. Tienes que estar dispuesta a ello.

**Estar dispuesto a decirte adiós a ti. Para comenzar un nuevo ciclo.**

**No temas a los golpes de la marea. Tú eres mucho más fuerte que eso.**

**Y encuéntrate a ti.**

**¿Te atreves a romperte?**

# CARTA A MI “YO” DEL PASADO

Elige una fotografía y pégala aquí.

**A continuación, redacta una carta a tu antiguo “yo”, despidete de esa versión de ti.**

Reconocele a esa versión de ti, su valentía por atravesar ese océano de incertidumbre.

Quéjate, reclamale cáda una de las cosas que pudo haber hecho mejor, no te quedes con nada.

Agradecele todo lo bueno y lo malo, por que recuerda que eso fue aprendizaje de lo que si y lo que no quieres para tu vida.

Apremiame, por que esa versión de ti hizo lo mejor que pudo, con lo que tenía, con el mucho o poco conocimiento logró traerte hasta aquí.

Perdona a todas las personas que te llevaron a ser quien eres, despues de todo fueron grandes maestros.

Agradece lo vivido, suelta con amor y despidete de todo lo que en su momento fué atadura por que hoy comienza una nueva y mejorada versión de ti.

PEGAR TU FOTO AQUÍ

---

---

---

---

---

---

---

---

*Construye la mejor*  
**VERSION DE TI**



**CONSTRUYE  
TU  
VIDA**

**WORKBOOK  
NO. 2**

23

  
**ANA CANTERA**

Es útil recordar que cada persona construye su propia vida y el cúmulo de acciones y relaciones en que esta se materializa.

Vivir se hace ladrillo a ladrillo. Cada paso que damos es un ladrillo que ponemos en ese edificio que denominamos vida propia. Construimos sin cesar, sin darnos cuenta, cada vez que decidimos algo, cada vez que damos un paso, incluso cuando soñamos. Somos casas en construcción.

En unas ocasiones usamos materiales que hemos escogido (una profesión, una pareja, una ideología...) y en otras nos tenemos que conformar con los materiales que el mundo ha puesto en nuestras manos sin consultarnos (un país, una lengua, una familia, unas características físicas...).

Lo importante, sin embargo, es que uno pueda confiar en que esos materiales propios y ajenos le protejan del mundo de fuera: como en el cuento de Los tres cerditos, el lobo puede derribar sin esfuerzo la cabaña de paja y la de madera, pero ya no la de piedra, que resiste sus bufidos, sus empujones, sus arañazos, su rabia.

El lobo sabe, como se ve en Caperucita Roja, usar el ingenio además de la fuerza bruta para conseguir que le abramos nuestras puertas: se disfraza, se espolvorea de harina la pata, modifica el timbre de su voz, argumenta de manera razonable. Si no puede echar abajo nuestra casa, hace lo posible para penetrar en ella y convertirla en parte de la espesura, en bosque, en territorio salvaje.

Los lobos del mundo –que, no lo olvidemos, la mayor parte de las veces son proyecciones de nuestros miedos y de nuestros errores antes que enemigos reales del mundo de afuera– tienen la triste misión de destruir lo que hemos construido: una casa (que intentan convertir en un montón de escombros), unos valores (que desprestigian con su omnívora inmoralidad), una frase (que nos puede derribar) o unos sentimientos (que minan desde sus cimientos para que dejen de sostener nuestra existencia).

Construir es protegerse de la acechanza de los lobos internos y externos. Construir es aprender a alzar una barrera infranqueable entre nosotros, que anhelamos ser quienes somos, y esos lobos, cuya ferocidad pretende aniquilarnos. Construir es poner nuestro corazón a salvo de las dentelladas de los muchos depredadores que quieren alimentarse con él.

Construir una vida es, en este sentido, hacerla posible, inscribirla dentro de un plan (dentro de un plano), ponerla en contacto con sus paisajes y con sus límites. Construir una vida es ir al alza con esos ladrillos que se quedaron medio amontonados en el primer párrafo (y con las vigas, las tejas, las tuberías, los cables...), es diseñar sus estancias, es abrirle puertas y ventanas, es colocarle un techo a prueba de la lluvia y del sol, es amueblarla.

Pero es que construir es eso: comenzar de nuevo constantemente, redefinir día a día la casa que nos contiene, repasar sin descanso los revoques, las bisagras, los muros, los marcos, el estado de los suelos. Construir, construirnos: somos los albañiles y los arquitectos de nuestra vida.

**¡CONSTRUYE UNA VIDA DE LA QUE NO NECESITES ESCAPAR!**



# SER+HACER=TENER

Siempre en la vida hay un orden de secuencia que es ser – hacer – tener. Primero somos, después hacemos y luego tenemos. Las personas que no conocen esta ley afirman cuando tenga ya haré lo que sea necesario. Sin embargo, la afirmación desde esta ley de orden es: cuando sea, sabré que hacer para tenerlo.

*“Primero eres un tipo de persona, después empiezas a vivir y a hacer cada pequeña acción de tu vida desde esa esencia y la consecuencia de esto será que el resultado terminará por aparecer”.*

Descubrir quién ser para poder hacer te permitirá tener la clase de vida que deseas.

Tres Preguntas que te invito a que contestes a ti mismo

## ¿Quién soy en estos momentos?

La visión que tienes en estos momentos sobre quién eres es el resultado de lo que te llega desde diferentes aspectos de tu vida. Esta visión constituye tu identidad y es el concepto que tienes sobre ti mismo.

---

---

---

Has de saber que la imagen que tienes sobre ti mismo puede ser acertada o no. Cuánto más cerca este la visión que tienes acerca de ti con la realidad más realista será tu comportamiento en la vida. Cuánto más se adapte tu autoconcepto con tus verdaderas habilidades, fortalezas, aptitudes y oportunidades más probabilidades tienes de conseguir el éxito ya que vives más cercana a tu realidad.

---

---

---

---

La motivación tiene que ver con la actitud con lo que tu eres no con lo que tu haces. Muchas veces nos enfocamos en lo que tenemos y no en como somos.

---

---

Segunda pregunta

## ¿En quién he de convertirme para conseguir lo que quiero?

Convertirte en quién quiero ser no se evalúa con todo lo que tengo, sino como soy como persona. Como sociedad hemos vivido años donde nos medíamos y valorábamos según las pertenencias y así nos ha ido. Una gran parte de la sociedad ha “caído” a niveles de supervivencia y a vivir según las circunstancias en lugar de vivir según lo que ellos quieren.

---

---

---

---

---

Cuando no vives la vida que quieres hay que tener mucho cuidado porque puedes perder el interés de tu propia vida y estoy lo tienes que solucionar cuanto antes.

---

---

# SER+HACER=TENER

## Claves para convertirte en quien quieres ser

Comienza a entrenarte para tener pensamientos positivos, habla y relaciónate con personas que te transmiten energía positiva, lee y estudia libros que te aportan, fórmate con cursos, conferencias, seminarios presenciales u online de crecimiento personal, establece objetivos y acciones para conseguir resultados, pasa a la acción

Todas estas claves o alguna de ellas te ayudarán a convertirte en la persona que quieres ser o en volver a ser esa persona que hace un tiempo eras.

Tercera pregunta

### **¿Estás dispuesta a convertirte en esa persona que quiere tener .....?**

En este paso averigua que quieres tener.

---

El Compromiso y su poder.

---

Los compromisos son diferentes de las metas, éstas son específicas y existe un momento en el tiempo en las que se habrán alcanzado. Un compromiso no se puede medir. Tiene que ver con el estado del ser o el tipo de ser que quieres crear en tu vida. Por ejemplo “me comprometo a disfrutar más con mi familia y no estar tan pendiente del trabajo”.

---

---

---

---

Compromiso de un cien por cien es una decisión que tomas y la vas a mantener para seguir el camino independientemente de los resultados.

---

---

Mientras no estemos comprometidos surgirán dudas, en el momento en que asumimos un compromiso de manera definitiva, la providencia también se pone en movimiento. Todo un fluir de acontecimientos, situaciones y decisiones crean a nuestro favor todo tipo de incidentes, encuentros y ayuda material, que nunca hubiéramos soñado encontrar en nuestro camino. Los compromisos que te propones se deben cumplir para tener la autoestima alta y confiar en ti.

---

---

---

---

---

Cualquier cosa que puedas hacer o soñar, puedes empezarla. El valor encierra en sí mismo genio, fuerza y magia.

---

---

# CUIDADO CON EL AUTOSABOTAJE

## ¿Saboteador? ¿Voz de autosabotaje? ¿Vocecilla?

Es esa voz interna que aparece cuando empiezas a realizar cosas diferentes. Es un discurso que no puedes controlar.

### Tiene una batería de argumentos que aparecen en forma de:

mejor empieza mañana  
esto no es para ti  
a otras personas les funciona pero a ti no  
no sabes vender  
no lo puedes hacer  
no eres capaz de ....  
"Nuestro cerebro está preparado para la supervivencia y no para nuestro crecimiento"

### Misión del saboteador

Su misión es de supervivencia, no quiere que arriesgues o aprendas. No le gusta el riesgo por ello no quiere que salgas de tu zona cómoda, de lo que ya conoces aunque no estés bien en ella.

Suele aparecer como una alarma interior, es lo que se llama homeostasis.

Existe una fuerte tendencia a volver a lo habitual, a lo conocido (aunque no sea lo que nos guste), sin haber conseguido el objetivo deseado.

Tienes que entrenar la habilidad de escuchar tus pensamientos

Me encanta la frase que comento siempre que tengo oportunidad

«Cuida tus pensamientos porque se convertirán en palabras

Cuida tus palabras porque se convertirán en acciones.

Cuida tus acciones porque se convertirán en hábitos.

cuida tus hábitos porque son tu vida».

Todo comienza en los pensamientos ya sean negativos o positivos.

Ejemplo a la hora de comenzar hacer deporte, el saboteador aparece para decirte ya te apuntas mañana al gimnasio o ya saldrás a correr más tarde.

Tus miedos también pueden ser traídos por tu saboteador o pensamientos negativos, creado por esa inseguridad o falta de recursos ante los acontecimientos que están por venir.

Pasos necesarios para detener a tu saboteador.

Toma de conciencia.  
Implica reconocer cuándo, cómo y en qué te sabotea, qué obtienes y asumir tu responsabilidad en ello.

Descubre a tu saboteador interno, cuando lo trabajo en las sesiones el cliente se levanta y buscamos un espacio en el que escuchando esas frases ponemos una imagen a esas voces, nunca puede ser una persona conocida.

Gestión del cambio  
Apartarlo cuando aparezca y actuar para demostrarle que tú eres más poderoso que él.

Seguir avanzando  
Hacia el objetivo que no te dejaba avanzar y ser consciente lo que poco a poco vas consiguiendo.

# PREPARA EL TERRENO

Para este punto, ya hemos hablado mucho del ser, de las creencias limitantes y la mente.

Quiero dejarte muy claro que todo lo que reside en tu mente, tiene una repercusión positiva o negativa en tu vida, y como lo mencioné en el tema de "Ser+Hacer=Tener", es importante que entiendas que todo es un proceso.

Mientras tu Ser, no esté firme, con cimientos sólidos, difícilmente podrás "Hacer", por qué serás víctima del sabotaje, nuevamente serás presa fácil de las creencias limitantes y por consiguiente, no podrás "Tener" aquello que desees.

En esta escalera para alcanzar la vida soñada, trabajar en el "ser" requiere de muchísima introspección, muchísimo trabajo y sobre todo muchísimo valor para aceptar lo que somos, lo que fuimos y lo que seremos.

¿Recuerdas que te he dicho: habla con 100 para que se queden 10?

¿A qué crees que se debe que aquellos 90 restantes no lleguen a la recta final?

¡Claro!, Faltó motivación, faltó seguir el plan, faltó creer que es posible obtener resultados distintos, en alguna parte del camino se autosabotearon, volvieron a ser presa de las creencias limitantes, volvieron a ser víctima de sus emociones.

Recuerda que tu no eres responsable por el éxito o fracaso de los demás, tu orientas, tu motivas, tu enseñas con el ejemplo, pero siempre será decisión del otro seguirte o no.

**Y para eso es el siguiente ejercicio: prepara el terreno.**

Pero la recompensa es grandiosa cuando logras salir de ese bucle, cuando por fin logras "Ser", sin problema podrás "hacer" y en el "hacer" hay un conjunto de herramientas que vas a necesitar dominar, para finalmente "Tener".

En esta última escala, quiero que seas consciente de que aún y con toda la motivación del mundo, aún y cuando emanen positivismo, siempre habrá una persona, una situación, un momento, una emoción que te hará dudar.

Pasos necesarios para detener a tu saboteador.

## **Toma de conciencia.**

Implica reconocer cuándo, cómo y en qué te sabotea, qué obtienes y asumir tu responsabilidad en ello.

## **Gestión del cambio**

Apartarlo cuando aparezca y actuar para demostrarle que tú eres más poderoso que él.

## **Seguir avanzando**

Hacia el objetivo que no te dejaba avanzar y ser consciente lo que poco a poco vas consiguiendo.

# PREPARA EL TERRENO

**Anota tu meta**

¿Cuáles crees que serían tus sabotadores?

---

¿Que harás para enfrentarlos?

---

¿Que emociones crees que vas a experimentar?

---

¿Cuáles serán tus palabras o acciones, en respuesta a ese sabotaje?

---

---

**Anota tu meta**

¿Cuáles crees que serían tus sabotadores?

---

¿Que harás para enfrentarlos?

---

¿Que emociones crees que vas a experimentar?

---

¿Cuáles serán tus palabras o acciones, en respuesta a ese sabotaje?

---

---

# PREPARA EL TERRENO

**Anota tu meta**

**¿Cuáles crees que serían tus sabotadores?**

---

**¿Que harás para enfrentarlos?**

---

**¿Que emociones crees que vas a experimentar?**

---

**¿Cuáles serán tus palabras o acciones, en respuesta a ese sabotaje?**

---

---

**Anota tu meta**

**¿Cuáles crees que serían tus sabotadores?**

---

**¿Que harás para enfrentarlos?**

---

**¿Que emociones crees que vas a experimentar?**

---

**¿Cuáles serán tus palabras o acciones, en respuesta a ese sabotaje?**

---

---

# DECLARACIÓN DE PODER

**En este último capítulo, te invito a que medites muy bien y te compares con la persona más valiosa y más importante: tú.**

**Hemos hablado mucho sobre el ser, y quiero que hoy evolucionemos al siguiente nivel, quiero que redactes una declaración de poder que será tu brújula de vida.**

**Cada vez que tus pasos flaqueen, serás tu quien redireccione el barco, las palabras son poderosas, tan solo observa hacia atrás, todo lo que tus creencias limitantes hicieron contigo ¿lo ves?.**

**Imagina ahora un mantra lleno de energía, de fuerza, que te erize la piel cada que lo recitas.**

**Te voy a compartir mi declaración de poder, siendo congruente con lo que decidí ser, con lo que logré hacer y lo que ahora tengo:**

## **YO SOY ANA CANTERA**

Quien escucha la voz del Espíritu Santo dentro de mi.

Soy una guía y no una seguidora.

Voy a crear y no a destruir.

Soy la fuerza del bien.

Me puse nuevas normas.

Desafío a las probabilidades.

Soy una líder.

Yo soy la cabeza y no la cola.

Yo estoy por encima y no por debajo.

Yo soy la que presta y no la que pide prestado.

Soy amada por Dios.

Estoy elegida por Dios.

Estoy protegida por DIOS.

Ningun arma forjada contra mí prosperará.

Toda lengua que se levante contra mí en su propio juicio será condenado.

Todo lo que toco se convierte en oro.

Es mi temporada.

Es mi turno.

Estoy saludable.

Yo soy rica.

Yo soy libre.

Me siento humilde.

Soy feliz.

Soy fuerte,

Soy una campeona.

**YO GANARE!!!**

**Amén, Amén, Amén**







*Construye la mejor*

**VERSION DE TI**

[WWW.ANACANTERA.COM](http://WWW.ANACANTERA.COM)



ANA CANTERA