



Dinámica de Visualización

El Gran Upgrade: Instalá tu Nuevo Programa

(Inspirada en Tony Robbins y Brian Tracy – by María Cándida D'Amico)

Introducción

Imaginá que caminás por un shopping del futuro, lleno de luces, pantallas y estantes repletos de programas de última generación.

Pero en lugar de tecnología externa, aquí se venden programas internos: creencias y valores listos para instalar en tu mente.

Cada programa que elijas se instalará en tu computadora interna y pasará a formar parte de tu sistema operativo personal.

Pregunta clave:

¿Qué creencia elegirías?

¿Qué valor la sostendría?

La letra pequeña de esta compra dice:

"Esta creencia y este valor que conscientemente elegís tienen el poder de activar tus recursos internos para alcanzar tus metas y vivir de acuerdo a lo que verdaderamente te importa. Al creer en ella, y sostenerla con el valor elegido, ponés en marcha un poderoso sistema de logros."

Pasos de la Dinámica

1. Visualización de la Tienda de Creencias

Cerrá los ojos e imaginá que entrás a este shopping mental.

Observá los pasillos, repletos de creencias listas para ser adquiridas.

2. Identificación de la Creencia Ideal

Paseá por la tienda y busca la creencia que más te atrae. Pensá en tus objetivos actuales:

¿Qué creencia te ayudaría a alcanzarlos más fácilmente?

¿Qué te gustaría creer que abriría nuevas puertas en tu vida?

3. Selección Consciente

Cuando la encuentres, detenete a examinarla.

Leé su etiqueta: ¿cómo se llama esa creencia?

Visualizá cómo sería tu vida al integrarla:

¿Qué imágenes vienen a tu mente?

¿Qué sonidos internos o palabras escuchás?

¿Qué sensaciones aparecen en tu cuerpo?

¿Qué energía sentís al sostener esta creencia?

Luego, dirigite al sector de valores. Recordá: toda creencia poderosa se sostiene en un valor.

Preguntate: ¿Qué valor es esencial para sostener esta creencia?

Cuando lo encuentres, examinalo y leé también su etiqueta.

¿Cuál es el valor?

4. Compra y Activación

Llevá tu creencia y tu valor a la caja registradora y “compralos”.

Imaginate saliendo de la tienda, caminando por tu camino de regreso, y percibí cómo ambos programas se instalan en tu sistema mental, integrándose plenamente en vos.

Repetí en voz alta o en tu mente:

“Elijo creer que [... nombrá tu creencia]. Este valor [... nombrá tu valor] sostiene y refuerza mi creencia. Juntos activan mis recursos internos y me guían hacia el logro de mis objetivos.”

Hacé un gesto físico para anclar esta experiencia (por ejemplo, llevá tu mano al corazón, respirá profundo y sonreí).

“Hoy instalé un nuevo programa. Está en mi mente y en mi corazón. Es mío, me pertenece. Y con él, puedo escribir la versión más auténtica y poderosa de mi vida. Cada pensamiento, cada palabra y cada acción a partir de ahora será el código vivo de mi nuevo sistema.”

5. Finalización

Cuando lo sientas, a tu tiempo y a tu ritmo, mové suavemente tu cuerpo, podés estirarte y por último abrí los ojos suavemente...

6. Reflexión Final

Anotá en tu cuaderno:

La creencia que elegiste instalar

El valor que la sostiene

Lo que descubriste de esta experiencia

7. Compromiso y Acción

Comprometete a vivir con esta nueva creencia y este valor.

Cada vez que enfrentes un desafío, recordá tu programa y usalo como brújula.

Sugerencia: Registrá día a día en tu cuaderno cómo esta creencia y este valor se activan en tu vida con tus pensamientos, palabras y acciones.