



Prosperity MOOD

By Abril Arnez

¿Que es Prosperity Mood?

Prosperity Mood es un manual que he creado para ayudarte a entender y transitar tu vida desde el estado mental “incorrecto” que te tiene estancado, al estado mental “correcto” que te ayudará a alinearte y prosperar en el camino con dirección a tus sueños y metas.

En este manual encontrarás:

- 3 ejercicios prácticos que te ayudarán a cambiar tu configuración mental hacia una mentalidad de crecimiento absoluto.
- 3 principios reflexivos que te ayudarán a identificar tus fortalezas y debilidades.
- 3 conclusiones razonadas que te ayudarán a conectar con el presente, soltar el pasado y desprenderte del futuro.

Introducción

Todos absolutamente todos, nos hemos sentido perdidos o desmotivados alguna vez en la vida, este estado natural nos lleva en muchos casos al estancamiento, estancamiento que muchas veces prolongamos más de la cuenta, incluso hay personas que viven toda su vida estancadas en los mismos patrones de pensamientos y conductas, los cuáles solo les han traído desilusiones y desgracias. Prosperity Mood tiene el objetivo de crear un impacto positivo en ti y tu manera de ver y entender la vida. No soy psicóloga, pero he estudiado durante años el comportamiento humano a través de técnicas de la neurociencia occidental, este manual ha sido creado y diseñado para que sea un punto de inflexión entre un antes y un después en tu vida.

- 
- 3 ejercicios prácticos que te ayudarán a cambiar tu configuración mental hacia una mentalidad de crecimiento absoluto.

EJERCICIO Nº 1: Dónde está tu atención está tu vida, si solo das vueltas en círculos en los problemas, jamás podrás salir de ellos y los repetirás durante toda tu vida.

PASO Nº 1: Coge una hoja y escribe los 3 problemas que más le afectan a tu salud mental.

PASO Nº 2: Ahora escribe cuál es la causa de cada uno de estos problemas.

PASO Nº 3: Ahora escribe que ocasiona las causas de los anteriores problemas.

PASO Nº 4: Ahora pregúntate qué has aprendido de estos 3 problemas.

PASO Nº 5: Ahora pregúntate cómo vas a solucionar estos 3 problemas.

PASO Nº 6: Ahora pregúntate cómo vas a prevenir estos problemas en el futuro.

PASO Nº 7: Ahora marcate objetivos.

PASO Nº 8: Ahora decreta por dónde vas a empezar a cumplir tus objetivos.

Ejemplo:

PASO Nº 1: Coge una hoja y escribe los 3 problemas que más le afectan a tu salud mental:

- **Problema 1:** Tengo mucha ansiedad porque no me gusta cómo me veo.
- **Problema 2:** Tengo mucho estrés porque tengo muchas deudas que pagar.
- **Problema 3:** Tengo mucha ansiedad porque me afecta lo que opinan los demás de mi.

PASO Nº 2: Ahora escribe cuál es la causa de cada uno de estos problemas:

- **Problema 1:** Tengo sobrepeso y siento que nada me queda bien.
- **Problema 2:** Compré un coche financiado y ahora no sé cómo pagarlo.
- **Problema 3:** No me siento suficiente y siempre estoy buscando validación.

PASO Nº 3: Ahora escribe que ocasiona las causas de los anteriores problemas:

- **Problema 1:** No controlo ni lo que cómo, ni cuánto como.
- **Problema 2:** Me deje llevar por un impulso, sin pensar razonablemente.

- **Problema 3:** No me siento orgulloso/a de quién soy ni de la vida que tengo.

PASO Nº 4: Ahora pregúntate qué has aprendido de estos 3 problemas:

- **Problema 1:** Si no controlo lo que cómo o cuánto como, viviré toda la vida triste.
- **Problema 2:** Si no controlo mis impulsos emocionales, viviré tomando malas decisiones.
- **Problema 3:** No quiero vivir sintiendome mediocre o poca cosa.

PASO Nº 5: Ahora pregúntate cómo vas a solucionar estos 3 problemas:

- **Problema 1:** Voy a aprender a entender a mi cuerpo y a buscar información para saber que y cuánto debo comer.
- **Problema 2:** Voy a encontrar una alternativa para generar más ingresos y no ir tan saturado/a.
- **Problema 3:** Voy a comenzar a mover el culo y voy a hacer y aprender cosas que me hagan ser mejor.

PASO Nº 6: Ahora pregúntate cómo vas a prevenir estos problemas en el futuro:

- **Problema 1:** Voy a imprimir una foto de mi situación actual y voy a escribir detrás cómo me siento ahora mismo y esa foto la pegaré en un lugar dónde la pueda ver siempre.
- **Problema 2:** Voy a llevar un registro consciente de lo que gano y de lo que puedo realmente permitirme gastar.
- **Problema 3:** Voy a aprender a motivarme en los días que me siento vaga y no quiero hacer nada.

PASO Nº 7: Ahora marcate objetivos:

- **Problema 1:** Voy a verme cómo un/a modelo de Victoria Secret
- **Problema 2:** Voy a encontrar una nueva fuente de ingresos para pagar mi deuda sin sufrir.
- **Problema 3:** Voy a aprender una nueva habilidad que me haga destacar en mi sector.

PASO Nº 8: Ahora decreta por dónde vas a empezar a cumplir tus objetivos:

- **Problema 1:** Voy a comenzar a hacer deporte 15/30 minutos al día:
- **Problema 2:** Voy a comprarme un libro de finanzas y leer cada día 3 páginas.
- **Problema 3:** Voy a buscar a una persona que sea mejor que yo en mi sector y aprender de lo que hace y de cómo lo hace.

EJERCICIO Nº 2: Cambia tu identidad, alinea tu proceso y obtén el resultado.

El objetivo de este ejercicio es que aprendas a identificar y entender cómo los 3 pilares fundamentales para conseguir cualquier cosa en la vida, juegan en tu contra o a tu favor.

PREGUNTA Nº 1: ¿Cuáles son mis verdaderos problemas actuales?

PREGUNTA Nº 2: ¿Cuál es la intención y el motivo por los cuales haces algo?

PREGUNTA Nº 3: ¿Del 1 al 10 hasta que punto confías en ti y en lo que quieres conseguir?

SOLUCIÓN: Identidad > Proceso > Resultado

Ejemplo:

PREGUNTA Nº 1: ¿Cuáles son mis verdaderos problemas actuales?

- Comprendo que para verme delgado sólo tengo que comer bien y hacer deporte, pero mi gran problema es que comienzo a entrenar y a hacer ejercicio pero siempre lo acabo dejando o volviendo a comer mal.

PREGUNTA Nº 2: ¿Cuál es la intención y el motivo por los cuales haces algo?

- Realmente solo hago ejercicio para gustarle a los demás y para no sentirme mal con mi físico.

PREGUNTA Nº 3: ¿Del 1 al 10 hasta que punto confías en ti y en lo que quieres conseguir?

- Confío un 5 en mi y un 3 en lo que quiero conseguir, porque pienso que no es posible..

SOLUCIÓN: Cambio de Identidad > Cambio de Proceso > Comprensión de Resultados

PASO Nº 1: Cambio de identidad.

Identidad de estancamiento: Crees que quién eres, tus rasgos, habilidades y cualidades son y serán así siempre, que no pueden mejorar, ni cambiar. Mantienes un enfoque de la vida y de ti mismo de manera rígida sin abrirte a más información ni a mejores posibilidades. Esta identidad se basa en aceptar y validar sin cuestionamiento previo, límites autoimpuestos por el entorno y mantener una autoimagen rígida, tal y cómo te han enseñado o te han dicho que debe de ser.

Identidad de crecimiento: Estás en constante crecimiento y te ves a ti mismo/a en constante evolución. Reconoces que puede desarrollar habilidades, superar obstáculos y

adaptarte a la vida. Esta identidad se basa en el entendimiento de que los cambios y el aprendizaje son parte esencial de la vida, y que siempre se puede mejorar.

Ejemplo 1 “Amor”

Identidad de estancamiento: "Siempre he sido alguien que tiene mala suerte en el amor. No soy el tipo de persona que puede encontrar una pareja que realmente me valore, así que probablemente seguiré solo(a) o en relaciones complicadas toda mi vida".

- Te ves a ti mismo/a atrapada en un patrón negativo, sin posibilidad de cambiar tu situación amorosa. Asumes que tu experiencia pasada define tu capacidad de encontrar el amor en el futuro.

Identidad de crecimiento: "Aunque mis relaciones pasadas no funcionaron, sé que puedo aprender de esas experiencias para mejorar. Puedo trabajar en mí mismo(a) para ser una mejor pareja y atraer una relación saludable y valiosa en el futuro".

- Te das cuenta de que puede evolucionar en el amor, aprendiendo de tus experiencias pasadas y trabajando en tu desarrollo personal y emocional para construir relaciones más sanas y felices.

Ejemplo 2 “Salud Física”

Identidad de estancamiento: "Siempre he sido una persona débil y poco atlética. No importa cuánto lo intente, nunca podré estar en forma o tener un cuerpo saludable. Así soy, y no vale la pena esforzarme".

- Te defines a tí mismo/a como alguien incapaz de mejorar tu estado físico, lo que te lleva a evitar esfuerzos para cuidar tu salud y bienestar.

Identidad de crecimiento: "Aunque ahora no tengo la mejor condición física, puedo mejorar con tiempo y esfuerzo. Si comienzo a hacer ejercicio y a cuidar mi alimentación, puedo llegar a sentirme más saludable y fuerte".

- Reconoces tus limitaciones actuales, pero de igual manera sabes que con dedicación eres capaz de mejorar y lograr un cambio positivo en su salud física.

Ejemplo 3 “ Riqueza y Pobreza”

Identidad de estancamiento: "Siempre he sido una persona de pocos recursos y así será toda mi vida. No nací en una familia rica ni tengo grandes oportunidades, así que no hay forma de cambiar mi situación financiera".

- Te defines a tí mismo/a por tu falta de recursos, creyendo que tu situación económica es inalterable y está fuera de tu control, lo cual limita tu motivación y iniciativa para buscar soluciones.

Identidad de crecimiento: "Aunque vengo de una familia de bajos recursos, sé que puedo mejorar mi situación económica si trabajo en ello. Puedo aprender nuevas habilidades, estudiar información que me ayude a crecer económicamente y buscar oportunidades que me ayuden a progresar y construir una vida mejor".

- Te permites ver tu situación económica como algo que puedes cambiar y mejorar con esfuerzo y aprendizaje, no te limitas a las circunstancias actuales, sino que tienes una visión optimista de tu futuro.

PASO Nº 2: Cambio de Proceso.

Cambio de hábitos y sistemas, solo un 1% cada día puede tener un impacto significativo a largo plazo. En lugar de intentar hacer cambios drásticos, enfócate en pequeñas mejoras que sean sostenibles. Esto implica:

- Establecer metas diarias pequeñas y alcanzables.
- Hacer un seguimiento de tu progreso regularmente para mantenerte motivado (journaling, check list..).
- Reflexionar sobre cómo esos pequeños cambios se acumulan con el tiempo para lograr resultados significativos.

Ejemplo de cambios del 1% que suman:

- Cada día voy a leer una página de un libro del sector que quiero dominar.
- Cada día voy a salir a caminar 15 minutos.
- Cada día voy a meditar 5 minutos.
- Cada día voy a mirarme al espejo y decirme algo bonito.
- Cada día voy a hacer algo que me saqué de mi zona de confort y me haga combatir alguno de mis miedos.

Se que parecen cambios insignificantes, pero precisamente porqué parecen insignificantes y son relativamente fáciles de cumplir, en el largo plazo te ayudarán a tener mejores resultados y a adquirir mejores hábitos que ni te costarán ni conllevarán un gasto excesivo de energía, porqué ya los tendrás interiorizados.

PASO Nº 3: Comprensión de resultados.

Lo único que quiero hacerte entender en esté último apartado, es que **los resultados son una consecuencia de la persona en la que te conviertes** y la persona en la que te conviertes se define con tu identidad (identidad que adquieres o creas), por lo tanto, si construyes una

buena identidad y alineas esa identidad al proceso adecuado que represente los valores de esa identidad que has elegido y creado en ti, tener resultados es algo inevitable.

EJERCICIO Nº 3: El 20% de tus acciones, generan el 80% de tus resultados.

Todo objetivo trae consigo una prioridad, aspectos secundarios y las ganas de tenerlo ya.

PREGUNTA Nº 1: ¿Cuáles son mis prioridades?

Ejemplo objetivo 1: Mi prioridad es bajar de peso.

PREGUNTA Nº 2: ¿Cuáles son aspectos secundarios?

Ejemplo objetivo 1: Un aspecto secundario de mi objetivo es construir abdominales.

PREGUNTA Nº 3: ¿Cómo puedo ser más productivo/a?

Ejemplo objetivo 1: Podría ser más productivo en mi proceso de bajar de peso, solo comprando alimentos que sean saludables para así evitar los atracones que me hacen mandar al garete todo lo que había avanzado y tener que volver a empezar.

Esta solución representaría ese 20%, porque al tu tomar la decision de solo comprar alimentos saludables vas a facilitarte no solo el proceso de bajar de peso antes sin desconcentrarte y sin comer, sino que también inconscientemente vas a ir cogiendo el hábito de solo ver en tu nevera alimentos saludables y cocinar estos mismos alimentos saludables. Además no tendrás la opción de “sufrir” por querer comer algo con exceso de azúcar o grasas, porque ni siquiera tendrás esos alimentos a la vista. Este es un hábito que en el futuro harás en automático, que no costara ni te robará energía o paz..

DATOS ADICIONALES QUE DEBERÍAS DE INCLUIR EN TU 20% DE PRIORIDADES:

- **Gestion del tiempo** (*Aprender a gestionar tu tiempo dejándote espacios para trabajar en tus objetivos, sin duda alguna es un 20% clarísimo, una persona que entrena 5h a la semana tendrá más resultados que una que entrena 3h, esto lo sabemos..*)
- **Recursos** (*Aprender a gestionar tus recursos tanto cómo económicos, cómo a nivel habilidades que puedan ayudarte a tener más facilidad y alcanzar tus objetivos antes. sin duda es un 20% clarísimo..*)

- 
- 3 principios reflexivos que te ayudarán a identificar tus fortalezas y debilidades.

PRINCIPIO 1: Autoobservación Intencional

“La claridad surge de la observación sin juicio.”

- **Reflexión:** Dedica tiempo a observar tus pensamientos, reacciones y comportamientos en diversas situaciones sin juzgarte. ¿Qué actividades o situaciones se te dan con naturalidad y cuáles te resultan difíciles o incómodas? La autoobservación te ayuda a entender cuáles son tus habilidades y dónde puedes mejorar.
- **Ejercicio:** Lleva un diario donde registres tus experiencias y emociones en momentos clave. Pregúntate: ¿Qué hice bien aquí? ¿En qué aspecto podría haber manejado la situación de manera diferente?

PRINCIPIO 2: Escucha Atenta y Feedback Externo

“El crecimiento verdadero comienza cuando estamos dispuestos a escuchar sin defendernos.”

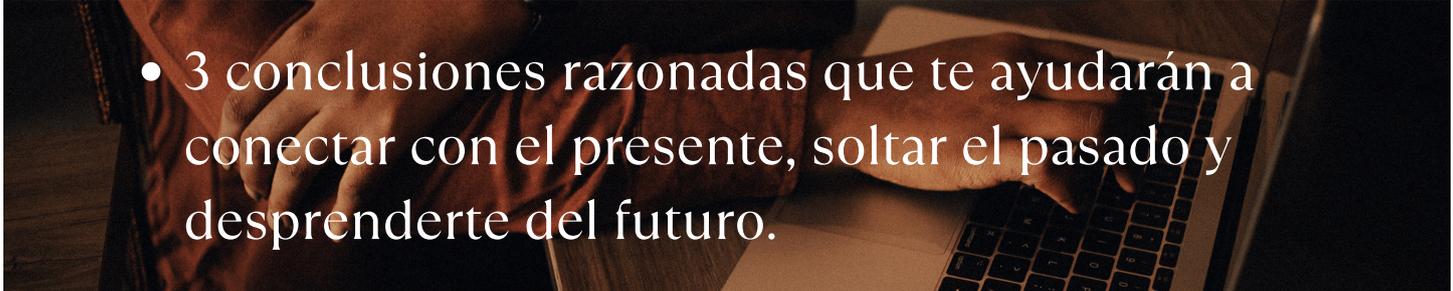
- **Reflexión:** Pide retroalimentación sincera a personas de confianza en distintas áreas de tu vida, ya que a veces otros pueden ver fortalezas o debilidades que pasas por alto. Escuchar sus perspectivas te dará una visión equilibrada de tus habilidades y te permitirá identificar aspectos a mejorar.

- **Ejercicio:** Pregunta a tu entorno, amigos o familiares: ¿Qué crees que hago realmente bien? ¿Dónde ves que podría mejorar? Escucha sin defenderte, y toma nota de los puntos de vista que ellos te den.

PRINCIPIO 3: Reconoce tus Momentos de Flujo y Bloqueo

“Donde fluyes, hay fortaleza; donde te bloqueas, hay oportunidad de crecimiento.”

- **Reflexión:** Reflexiona sobre las actividades en las que te sientes en “estado de flujo” o concentración total, donde el tiempo pasa sin darte cuenta. Estas actividades suelen indicar tus fortalezas. Así mismo, identifica los momentos en los que te sientes bloqueado o poco motivado, ya que estos pueden revelar áreas donde puedes desarrollarte más.
- **Ejercicio:** Durante la semana, anota cada actividad en la que sientas tanto flujo como bloqueo, describiendo qué sucedió y cómo te sentiste. Luego, revisa y clasifica estos momentos para tener una visión clara de tus fortalezas y debilidades.

- 
- 3 conclusiones razonadas que te ayudarán a conectar con el presente, soltar el pasado y desprenderte del futuro.

CONCLUSIÓN Nº 1: La aceptación radical del momento presente como única realidad: Los mejores coaches entienden que el presente es el único tiempo real en el que podemos actuar y vivir auténticamente. Ellos guían a sus clientes a aceptar lo que sienten y experimentan aquí y ahora, sin juzgarlo ni huir de ello.

Practicar esta aceptación radical ayuda a reducir la ansiedad por el futuro y los apegos al pasado, reforzando la idea de que el presente, aunque a veces imperfecto, es completo en sí mismo.

CONCLUSIÓN Nº 2: Reinterpretación del pasado como fuente de aprendizaje y no de identidad: En el coaching de alto impacto, el pasado se ve como un conjunto de experiencias que nos dan lecciones y perspectivas, pero no como una carga ni un determinante de quiénes somos.

Los mejores coaches invitan a reinterpretar las experiencias pasadas como aprendizaje, desligando a las personas de una identidad basada en viejas heridas. Esto permite ver el pasado sin aferrarse a él, apreciando lo que trajo sin necesidad de revivirlo o cargarlo emocionalmente.

CONCLUSIÓN Nº 3: Desprendimiento de resultados futuros al enfocarse en el proceso: Los coaches de máximo rendimiento enseñan que el crecimiento y la transformación se producen en el proceso, no en los resultados futuros. Al centrarse en el camino y en los pequeños pasos que damos hoy, se libera la presión de alcanzar expectativas futuras específicas.

Este enfoque en el proceso ayuda a mantenernos conectados con el presente y permite que el futuro se desarrolle de manera natural, sin que nuestras proyecciones o miedos lo condicionen.