



EJERCICIO  
— *práctico* —  
para SOLTAR  
pensamientos  
*limitantes*



Para cambiar el rumbo de nuestros pensamientos y creencias, el primer paso es echar una mirada hacia atrás para reflexionar sobre nuestras experiencias, para empezar a generar la transformación que deseamos vivir. Todo esto conlleva un **GRAN trabajo de introspección y puede tomarte tiempo**, así que ve con calma y a tu propio ritmo.

**Nota:** Este ejercicio lo puedes aplicar en cualquier momento de tu vida; imprime esta guía cuantas veces desees para hacerlo.

### ¿Qué vas a necesitar para hacer este ejercicio?

- \* *Un espacio donde puedas estar a solas y muy cómod@.*
- \* *Tu bebida favorita.*
- \* *Tu agenda Mia Astral, tu journal o una libreta; lápices para escribir.*

---

### ¿List@?

- \* Inhala profundamente y exhala lentamente. Repite las veces que sea necesario.
- \* Lee las siguientes preguntas y ve respondiendo en tu *journal* según lo que estés sintiendo. Tómate todo el tiempo que requieras.

1

¿Cuál es mi primera intención de 2022?

---

¿Por qué deseo materializar esa intención?

---

¿Cuáles son los pensamientos y/o creencias que me frenan?

---

¿Cuándo surge la limitación?

---

**Ahora que tienes esta información, cambia el pensamiento y/o creencia limitante a positivo:**

¿Qué diferencia implicaría este nuevo pensamiento y/o creencia en mi vida?

---

¿Qué podría hacer (que no he hecho antes) para mantener esta nueva idea?

---

2

¿Cuál es mi segunda intención de 2022?

---

¿Por qué deseo materializar esa intención?

---

¿Cuáles son los pensamientos y/o creencias que me frenan?

---

¿Cuándo surge la limitación?

---

**Ahora que tienes esta información, cambia el pensamiento y/o creencia limitante a positivo:**

¿Qué diferencia implicaría este nuevo pensamiento y/o creencia en mi vida?

---

¿Qué podría hacer (que no he hecho antes) para mantener esta nueva idea?

---

3

¿Cuál es mi tercera intención de 2022?

---

¿Por qué deseo materializar esa intención?

---

¿Cuáles son los pensamientos y/o creencias que me frenan?

---

¿Cuándo surge la limitación?

---

**Ahora que tienes esta información, cambia el pensamiento y/o creencia limitante a positivo:**

¿Qué diferencia implicaría este nuevo pensamiento y/o creencia en mi vida?

---

¿Qué podría hacer (que no he hecho antes) para mantener esta nueva idea?

---

Una vez que hayas terminado de contestar estas preguntas, aprovecha el espacio para escribir todos los sentimientos, ideas, planes que vienen a ti y, lo más importante, anota cómo te sientes en este instante. Ten presente que un pensamiento o una creencia es algo que has hecho parte de tu vida -quizá por muchos años-, por lo mismo es un proceso delicado y complejo romper con esas ideas, pero sin duda trabajando conscientemente harás que tu camino sea más satisfactorio.

**Escribe tus reflexiones aquí:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



— *Recuerda* —

*Tus creencias se convierten en tus pensamientos,  
tus pensamientos se convierten en tus palabras.  
Tus palabras se convierten en tus acciones, tus  
acciones se convierten en tus hábitos. Tus hábitos  
se convierten en tus valores, tus valores se  
convierten en tu destino.*

*- Mahatma Gandhi.*





EJERCICIO  
— *práctico* —  
para SOLTAR  
pensamientos  
*limitantes*