

# Formato para Super Recargar Mi Motivación

*Todo gran cambio comienza con un soñador.  
Recuerda siempre; tienes dentro de ti la fuerza,  
la paciencia y la pasión para alcanzar  
las estrellas y cambiar el mundo. -Harriet Tubman.*

Tu guía para dar un nuevo sentido a Tu Vida

Pilar Vázquez

[fb.com/holapilar](https://www.facebook.com/holapilar)

cel +521 55 4468 3448

El cambio es una constante en la existencia de todas las personas, y sin embargo, ¡siempre le tenemos mucho miedo ! Con los siguientes 18 pasos vas a super recargar tu motivación DIA-RIA-MEN-TE.

**"No es que algunas personas tengan fuerza de voluntad y otras no. Es que algunas personas están preparadas para cambiar y otras no." -James Gordon**

## □ Paso 1 de 18

Haz una lista de 10 cosas que hoy están bien en tu vida, son 10 cosas que tienes, son 10 cosas que disfrutas. Ejemplo: "Mis padres con vida y salud".

**"En los últimos 33 años, me he mirado al espejo cada mañana y me he preguntado: "Si hoy fuese el último día de mi vida, ¿querría hacer lo que voy a hacer hoy?". Si la respuesta es "No" durante demasiados días seguidos, sé que necesito cambiar algo." -Steve Jobs**

**El gurú tecnológico y emprendedor lo tenía muy claro: debemos cambiar todo aquello que no nos hace felices**

## □ Paso 2 de 18

Haz una lista de los nombres de 10 a 30 personas que son importantes para ti y AGRADECE EN ANTICIPADO que hoy cada una logrará algo importante para ella. Ejemplo: "Agradezco que Josefina hoy conseguirá un nuevo contrato corporativo para maquila para su empresa".

### □ Paso 3 de 18

Piensa en algo que te preocupa y cámbialo en tu mente. Ejemplo: "Hoy tengo que ver de dónde consigo el dinero para pagar la renta", lo cambias en tu mente por "Estoy muy feliz porque conseguí el doble de dinero que necesitaba y ya puedo pagar la renta".

**"Basta de usar palabras para decir en quién quieres convertirte, realiza ya las acciones para convertirte en esa nueva y mucho mejor versión de ti." -Pilar Vázquez**

### □ Paso 4 de 18

Piensa en una cosa que no quieres que te pase hoy, y cámbiala en tu mente de inmediato por una cosa que te gustaría tener ya en tu vida. Ejemplo: "Ojalá hoy no lleguen a casa los de la CFE a cortarme la luz porque no pude pagarla antes de la fecha de corte que es hoy" por "Me siento muy feliz y agradecida porque ya llevo 3 años viviendo en libertad financiera y esto se siente tal como me lo imaginaba y siempre lo había soñado".

**"Tu vida no mejora por casualidad, mejora por el cambio." -Jim Rohn**

### □ Paso 5 de 18

Escribe 3 cosas de las que hoy puedes quejarte.

**"Nos deleitamos con la belleza de la mariposa, pero raramente admitimos los cambios por los que ha pasado para conseguir esa belleza." -Maya Angelou**

## □ Paso 6 de 18

Haz una promesa en voz alta diciendo así: "Prometo que durante las siguientes 24 horas no me quejaré de 1\_\_\_\_\_, 2\_\_\_\_\_ ni de 3\_\_\_\_\_", en los números pones tus tres quejas de la acción 5. Cumple tu promesa.

**"Mejorar es cambiar, así que para ser perfecto hay que haber cambiado a menudo."-Winston Churchill**

## □ Paso 7 de 18

Recuerda una cosa que hoy no has podido lograr o un problema que hoy estás enfrentando, y toma conciencia de lo mal que eso te hace sentirte. Reflexiona por 2 minutos sobre que sentimientos negativos te causa ese fracaso, falta de logro o problema. Ejemplo: "Estar como mamá soltera de 2 niños que van en secundaria y en la carrera, porque mi esposo me fue infiel y ya formó otra familia, y se desentendió de mi y nuestros dos hijos."

**"Creo que ser exitoso es tener un balance de historias exitosas en muchas áreas de tu vida. No puedes ser exitoso en tus negocios si tu vida personal es una vergüenza."-Zig Ziglar**

## □ Paso 8 de 18

Escribe el nombre de la persona que tiene la culpa de lo que te pasa (lo que pusiste en el paso 7).

**"El triunfo del verdadero hombre surge de las cenizas del error."-Pablo Neruda**

## □ Paso 9 de 18

Haz una promesa en voz alta diciendo así: "Prometo que durante las siguientes 24 horas no le echaré la culpa a NOMBRE : \_\_\_\_\_ de que estoy con el PROBLEMA de \_\_\_\_\_", y pones los datos de los pasos 7 y 8. Ejemplo: "Prometo que durante las siguientes 24 horas no le echaré la culpa a NOMBRE: mi exesposo de que estoy con el PROBLEMA de mantener sola a mis 2 hijos." ... y cúmplela.

**"Somos producto del pasado, pero no tenemos que ser prisioneros de él." -Rick Warren**

## □ Paso 10 de 18

Piensa en ti, en cómo vas a ser cuando ya hayas llegado a cumplir la meta más grande que tienes ahorita. Ahora imagínate con todos los detalles de cómo vas a ser: cómo caminarás, qué marca de ropa usarás, cómo serán tu cabello y tu peinado, cómo vas a hablar, en qué vas a usar tu tiempo, qué tipo de amigos vas a tener y cómo te vas a sentir en cada minuto de tu vida. ¿Ya? Pues bien, ahora **Dedica de 5 a 30 Minutos** en **soñar despierta** con ESA NUEVA VERSION DE TI. Ejemplo: "Ya vivo en la casa de mis sueños, ahora uso ropa CAROLINA HERRERA, en las mañana no tengo prisa de nada, salgo a mi jardín a meditar junto a la alberca y con la compañía de mis árboles y la alberca de futbol de mis hijos, medito 45 minutos sin ninguna prisa, después puedo disfrutar mi café, leer una hora y prepararme para empezar a bañarme, arreglarme, estar al pendiente de mis hijos y mi esposo, me encanta no tener prisa de nada y poder dedicar mi tiempo a lo que deseo. Ayudo a mis hijos a terminar de arreglarse, los acompaño a desayunar y los llevo a su escuela acompañada de mi esposo. Mi esposo y yo nos vamos a alguna actividad juntos y ya después nos separamos para cada uno hacer su mañana a su manera."

**"Aún no he encontrado el dato de que haya habido en la historia de la humanidad un caso en que un día nunca amaneció porque la noche se quedó permanente! Así que decidí que en mi vida, NUNCA un problema vencerá mi esperanza de que le daré solución."-Pilar Vázquez**

## □ Paso 11 de 18

Di tu Afirmación de la meta grande en la cual estás trabajando actualmente, qué precio estás pagando con tal de cumplirla, y en cuál fecha límite la vas a cumplir sí o sí. En voz alta. Al menos una vez.

**"Cuando no somos capaces ya de cambiar una situación, nos enfrentamos al reto de cambiar nosotros mismos."-Viktor Frankl**

**¡Es genial el psicólogo alemán para expresarse sobre la Resiliencia!**

## □ Paso 12 de 18

Escribe 3 veces esta frase: "Sin energía no hay movimiento".

**"Nadie se baña en el río dos veces porque todo cambia en el río y en el que se baña."-Heráclito**

**Me parece que es la alegoría más estudiada y comentada sobre el Cambio Permanente**

## □ Paso 13 de 18

Escribe 3 veces esta frase: "Sin movimiento no hay cambio".

**"El pesimista se queja del viento; el optimista espera que cambie; el realista ajusta las velas."-William Arthur Ward**

## □ Paso 14 de 18

Escribe 3 veces esta frase: "Sin cambio yo me voy a quedar peor de como estoy hoy".

**"El que rechaza el cambio es el arquitecto de la decadencia. La única institución humana que rechaza el progreso es el cementerio.."-Harold Wilson**

□ Paso 15 de 18

Escribe 3 veces esta frase: "Sin cumplir mis sueños me voy a sentir sin éxito".

**"El progreso es imposible sin cambio, y aquellos que no pueden cambiar sus mentes, no pueden cambiar nada."-George Bernard Shaw**

□ Paso 16 de 18

Escribe 3 veces esta frase: "Sin éxito voy a vivir muy infeliz".

**"La madurez es cuando te dejas de quejar y de inventar excusas, y comienzas a cambiar."-Roy T. Bennett**

□ Paso 17 de 18

Escribe 3 veces esta frase: "Soy responsable de crear mi éxito".

**"El coraje no es la ausencia de miedo, sino el juicio de que algo es más importante que el miedo."-Ambrose Redmoon**

□ Paso 18 de 18

Escribe 3 veces esta frase: "Soy responsable de mantenerme en éxito Duradero para vivir 100% Feliz".

**-Siempre dicen que el tiempo cambia las cosas, pero de hecho tienes que cambiarlas tú mismo."-Andy Warhol**



**Pilar Vázquez**

Experta en la Ciencia del Éxito  
fb.com/holapilar  
cel +521 55 4468 3448

*El cambio implica deshabituarse y salir de la zona de confort. La zona no deja que seas feliz, en realidad no te la pasas bien ahí, pero estar ahí impide que tengas que accionar a pesar del miedo. La famosa comodidad incómoda. No es la vida de tus sueños, pero no tienes que enfrentar tus miedos. ¿Y tu quieres mejorar tu vida o quedarte en tu zona de confort con una vida que no te gusta?*