

Los

7



pasos para  
aumentar tu  
**confianza**

Por **Mónica Fernández**



## LICENCIA DE USO DE ESTE EBOOK

Esta obra es original de [Mónica Fernández](#) y se encuentra registrada en SafeCreative.org (Registro Internacional de la Propiedad Intelectual).

Todas las técnicas, estrategias e ideas expresadas en el presente documento están bajo el amparo de los derechos de Copyright, conforme a las leyes internacionales sobre derechos de la propiedad intelectual.

Esta obra no tiene carácter comercial. No tienes los derechos de reventa de estos textos ya que son completamente gratuitos.

Este libro en su conjunto es gratuito y de libre distribución, siempre y cuando se reconozca al autor original y no se alteren o modifiquen los textos, enlaces y grafismos contenidos en el interior y se distribuya íntegramente (todas sus páginas) sin ningún recorte, censura, alteración o ampliación.

Esta obra está sujeta a las condiciones de copia y distribución conforme a la licencia internacional:



**CREATIVE COMMONS Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 International**

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



Según las leyes vigentes queda totalmente prohibido:

- 1 La distribución de este libro a cambio de una compensación económica.
- 2 Ofrecer este documento como incentivo para capturar datos personales para una base de datos que no sea propiedad de Mónica Fernández.
- 3 Ofrecer este eBook como bono adicional con la compra de otro producto.
- 4 Ofrecer este documento en un paquete de productos con derechos de reventa, ya sea de forma gratuita o no.
- 5 La modificación, alteración, transcripción o extracción parcial o total del texto.
- 6 El uso o divulgación de las ideas y textos de este documento para el uso en blogs, artículos, foros, redes sociales o cualquier otro medio que no sea propiedad de la autora.

Si quieres compartir este eBook puedes hacerlo libremente siempre que respetes los puntos anteriores.



**Por favor, NO imprimas este libro si no es imprescindible para su lectura. Respeta el medio ambiente.**



## RESPONSABILIDAD Y AVISO LEGAL

La información contenida en este libro representa el punto de vista de la autora en el momento de su publicación.

Debido a que la aplicación de las técnicas y consejos que se describen en este eBook puede variar según las circunstancias y la personas que las ponga en práctica, no existen garantías de éxito aseguradas de su uso. El resultado dependerá de tus propias habilidades profesionales y personales. Pero deseo que todas estas enseñanzas y ejercicios te ayuden a aumentar tu confianza para que puedas llevar las riendas de tu vida y conseguir vivir la vida que deseas.



## ÍNDICE

Puedes acceder a cada apartado haciendo click directamente sobre el título.

LICENCIA DE USO DE ESTE EBOOK.....	1
RESPONSABILIDAD Y AVISO LEGAL.....	3
BIENVENIDO.....	5
¿QUIÉN ES MÓNICA FERNÁNDEZ? .....	6
MI HISTORIA PERSONAL.....	9
¿QUÉ SIGNIFICA TENER CONFIANZA EN UNO MISMO? .....	12
CÓMO SACAR EL MÁXIMO PARTIDO DE ESTE EBOOK .....	13
LOS SIETE PASOS PARA AUMENTAR TU CONFIANZA.....	15
Paso 1. Comprométete con tu desarrollo.....	15
Paso 2. Conoce tu interior.....	17
Paso 3. Programa tu mente en positivo .....	20
Paso 4. Suelta lo que no te sirve.....	23
Paso 5. Toma acción.....	26
Paso 6. Reinvéntate.....	30
Paso 7. Cuídate.....	32
CONCLUSIONES .....	35

## BIENVENIDO

¡Enhorabuena! Sí, enhorabuena por dar hoy el primer paso hacia tu mejor versión. Que estés ahora aquí, leyendo este eBook para aumentar tu confianza, me dice que estás preparado para el cambio, que ha llegado tu momento y que quieres empezar tu transformación. Estoy muy feliz de poder acompañarte y ayudarte a dar los pasos necesarios para aumentar la seguridad en ti mismo y así poder hacer aquello que te propongas.

Es un viaje apasionante hacia tu interior que te llevará a conocerte mejor, a ser consciente de cómo estás actuando y como realmente quieres actuar. Conociéndote mejor podrás actuar como tú decidas, en vez de dejarte llevar por las emociones o el momento. Serás tú quien elijas tus respuestas, y te comportarás como realmente deseas.

A parte de este documento, cada quince días, irás recibiendo artículos y herramientas que te seguirán ayudando en esa transformación hacia tu verdadero yo.

Antes de empezar con los 7 pasos para aumentar tu confianza me gustaría explicarte quien soy y por qué hago lo que hago. Así que vamos allá:



## ¿QUIÉN ES MÓNICA FERNÁNDEZ?

¿Qué te puedo decir de mí para que me conozcas un poquito mejor? Pues lo primero es que soy una persona entusiasta, alegre y una enamorada de la vida. Mi marido y yo tenemos dos niñas preciosas, y ellos son mi mayor tesoro.

Me apasiona estudiar, saber y mejorar en todos los ámbitos. Tengo dos carreras universitarias y un máster en el área de recursos humanos. Hablo inglés. He cursado mis estudios superiores de Coaching y PNL y desde bien jovencita me apasionan los libros de desarrollo personal, sobre los cuales he leído y sigo leyendo muchísimo.

A nivel profesional he fundado la Consultoría de desarrollo del potencial humano, *Re-inventate* donde ayudo a las personas que quieren aumentar o desarrollar su potencial a través del aumento de la confianza y la seguridad en si mismos a eliminar sus miedos y barreras, a crear una mentalidad de éxito, y a encontrar un sentido y un propósito superior PARA QUE se conviertan en personas fuertes, y capaces de hacer frente a cualquier circunstancia a la vez que crean la vida que desean. Todo esto lo hacemos a través de un proceso de potenciación personal de extraordinaria belleza, que te hará disfrutar de la vida en su máximo esplendor.

Soy feliz dedicándome a esto porque siento que ayudo a mejorar la vida de las personas y con ellas a mejorar el mundo. Desde que me dedico a esto, mi vida y mi energía han dado un giro brutal ya que he encontrado mi propósito en la vida, y con él mi bienestar y mi realización profesional.

Soy la creadora del método *Aumenta tu Confianza*. Un método que he creado yo misma con todo el conocimiento que poseo tanto de



estudios (coaching, PNL, mis estudios de recursos humanos, lecturas, etc.) como de mi experiencia personal y la de mis clientes.

Con este método conseguirás aumentar tu confianza, creerás en ti y descubrirás que eres mucho más de lo que te crees o de lo que te hacen creer los demás. Cuando conozcas ese potencial, aprenderás a utilizarlo, a sacarle partido y a transformar tu vida a través de tus acciones y comportamientos. Unas acciones y comportamientos basados en una sana autoestima y unos valores que previamente has definido.

En este método siempre trabajamos a tres niveles:

- **Acción:** creamos una estrategia, una hoja de ruta, que te llevará desde donde estas hoy a donde quieres estar. Creamos indicadores que nos ayudan a saber como vamos y sub objetivos a conseguir.
- **Mindset:** creamos una mentalidad de éxito que te ayuda a transformarte en la persona capaz de conseguir aquello que deseas. En esta parte se eliminan los miedos y las barreras y potenciamos tus recursos para que nada te pare.
- **Espiritual:** aquí llegamos donde tu quieras, desde dar un sentido a aquello que haces o quieres hasta trabajar a un nivel más profundo los bloqueos que puedan existir.

Todo ello hace que sea un método altamente efectivo, porque no nos dejamos nada.

Con cada paso que des irás descubriendo tu potencial y eso te llevará a ganar confianza y te hará creer más en ti. Descubrirás que puedes hacer muchas más cosas de las que te creías capaz y se abrirán nuevas



oportunidades. Hay que ser valiente, coger el "toro por los cuernos" y atreverse a vivir la vida que quieres.



## MI HISTORIA PERSONAL

Estoy totalmente segura que vivir lo que he vivido me ha llevado a ser lo que soy.

Déjame que te cuente un poco mi historia, y como todo me ha llevado a dedicarme a lo que me dedico.

Mi vida hasta los 20 años, fue súper feliz, con una familia que me amaba y un entorno normal. Pero con solo 20 años mi madre murió casi de repente de un tumor cerebral y a mi padre le diagnosticaban una leucemia. Esto me sumió en una gran tristeza y mi sistema de prioridades de pronto cambio. Lejos de mejorar las cosas, empeoraron, pocos meses después tuve un accidente de moto con mi novio, en el que él fallecía. Mi mundo se derrumbó. Mi vida como la conocía se fue, ya no quedaba nada. Fueron momentos muy duros, sí, y a la vez me enseñaron mucho de la vida.

Decidí que tenía que salir de aquel pozo donde me encontraba, y empezar a vivir la vida de nuevo. Aplicando lo que sabía por los libros de autoayuda y con el firme propósito de volver a reír, rehíce mi vida por completo. Hoy sé que el ser humano es mucho más de lo que se cree, que todos tenemos un enorme potencial y que no hace falta que la vida nos ponga pruebas tan duras para sacarlo.

Aquí empezó mi andadura con el crecimiento personal y con ayudar a las personas a sacar lo mejor de ellas. Casi sin saberlo me convertí en un modelo para mucha gente y empecé a ayudarles con mi historia y con todo lo que había aprendido en ese tiempo.

El último empujón que me dio la vida para dedicarme a ayudar a los demás, fue en la última multinacional en la que estuve trabajando



como responsable de recursos humanos. Al reincorporarme de mi baja maternal me encontré con un acoso brutal para que abandonara la empresa. Sólo por darte un pequeño ejemplo de lo que viví, decirte que los trabajadores tenían órdenes de dirección de no hablarme y de no ayudarme en nada. Durante un año entero sufrí grandes humillaciones como persona, que me llevaron a perder toda mi seguridad y mi confianza. Cuando finalmente dejé el trabajo no me reconocía, no era yo sino lo que quedaba de mí.

En ese momento con la autoestima por los suelos, sin ser capaz de tomar una sola decisión por mí misma, pensando que no valía para nada, que no valía ni para cuidar a mi hija, me hice el firme propósito de salir de ese pozo en el que me encontraba, igual que lo había hecho otras veces.

Después de un gran trabajo interior y de hacer mis estudios superiores en coaching, no sólo conseguí salir renovada y más fuerte que nunca, sino que también descubrí que podía juntar la metodología del coaching y mi experiencia personal para ayudar a las personas que se encuentran como yo estaba y así ayudarlas a recuperar su confianza y su poder.

Te explico todo esto para que sepas que si yo he podido, TÚ también puedes. Yo estaba como tú, no creía nada en mí, para mí era imposible pensar que yo pudiera hacer algo de valor por mí misma. Vivía con miedo, con mucho miedo, miedo a todo. No sabía decir que no a los demás porque solo quería agradar, justo por ese miedo con el que vivía. Y ahora soy otra, creo en mí por encima de todo, me cuido y me trato con muchísimo cariño. He aprendido que si crees en ti, tu mundo se transforma, y la vida se vuelve un sitio lleno de oportunidades fantásticas esperando a que las cojas. Así que si este



es tu caso, o parecido, quiero decirte que te entiendo, que sé por lo que estás pasando y que puedo ayudarte.



## ¿QUÉ SIGNIFICA TENER CONFIANZA EN UNO MISMO?

Hazte esta pregunta:

**¿Qué significa para mí tener una alta confianza en mí mismo?**

**¿Cómo sería yo y mi vida si confiara plenamente en mí?**

Piénsala y respóndela para ti. Tu respuesta es lo que debes buscar y buscar hasta conseguirlo.

Tener confianza en uno mismo, tal y como lo veo yo, es recuperar el control de tu vida, ser tú quien eliges como ser y cómo actuar desde unos valores que tú has decidido previamente. Significa respetar a los demás, pero también respetarte a ti mismo. Actuar con amor y a la vez con firmeza y seguridad. Saber lo que quieres e ir a por ello de la mejor manera posible. Y por encima de todo valorarte y quererte, ya que todo empieza en ti.

Es desatar todo tu potencial y crear tú la vida que deseas en vez de estar a expensas de lo que la vida te traiga. Es ser feliz en todo momento y disfrutar de todo lo que tienes.

“Todo empieza en ti”. ¿Qué te dice esta frase? A mí me dice que si tú no estás bien contigo mismo difícilmente podrás estar bien con los demás. Me dice que si no te valoras y te respetas, difícilmente te valorarán y te respetarán los demás. Por lo tanto, como todo empieza en ti, cuídate primero tú para poder cuidar a los demás y darles lo que necesiten sin que eso conlleve menospreciarte a ti mismo.



## CÓMO SACAR EL MÁXIMO PARTIDO DE ESTE EBOOK

Lo primero que me gustaría que hicieras con él es que lo disfrutaras. Si, disfruta el proceso, diviértete, tómatelo como un juego o como un hobby. No lo hagas por obligación, ya que así, difícilmente conseguirás una transformación real. Cuando las cosas son obligaciones no las disfrutamos y por lo tanto, no tenemos ganas de hacerlo. Dale la vuelta a la tortilla, disfruta del proceso y ¡diviértete!

También te recomiendo que leas este eBook con la mente abierta, con una nueva actitud, y que aunque haya cosas que en un principio no te cuadren mucho, por favor, dales una oportunidad y pruébalo para que puedas comprobar por ti mismo si te funcionan.

También te diré que estos pasos son los que trabajo en mis sesiones individuales con mis clientes, y que con ellos trabajo por objetivos semanales. Si quieres sacarle el máximo partido, haz tú lo mismo. En cada paso saca una acción para ti y ponla en práctica durante una semana (una semana al menos, si ves que necesitas más tiempo está perfecto, amplía el plazo y ya está). Por ejemplo, si estamos hablando de programar tu mente en positivo, ponte un objetivo para la semana, como podría ser "no quejarme". Así, durante una semana tienes el objetivo de no quejarte. Cada día, antes de acostarte revisa tu objetivo, mira todo lo que has conseguido y si quieres apuntalo en una libretita para que vayas siendo consciente de lo que vas mejorando y adelantando. Después de fijarte en todo lo positivo, ponte un área de mejora para el día siguiente, pero solo una, y ponla en práctica. Y como dije antes, ¡disfruta!

Los siete pasos para aumentar tu confianza que aquí describo son igual de importantes. Quizás haya alguno que no te parezca tan



importante o que pienses que no merece la pena tomárselo muy en serio. No lo hagas. Tan importante es el primero como el último. Es fundamental que los entiendas y los pongas en práctica.

Otra cosa que quiero remarcar antes de empezar es que solo con leer esta guía no va a cambiar tu mundo, necesitas acción, acción y acción.

Así que hablando de acción, vamos nosotros también a pasar a la acción y a explicar los siete pasos para aumentar tu confianza.

En el método Aumenta tu Confianza con los clientes en procesos individuales añado mucha Programación Neurolingüística que les ayuda a hacer cambios de mentalidad (mindset) en una sola sesión, eliminamos miedos y barreras rápidamente a través de técnicas que ahora aquí no puedo darte ya que necesitaría tenerte delante para poder guiarte.

Pero no te preocupes he hecho esta guía intentando darte lo mejor para que tú la puedas aplicar. Si ves que alguna barrera, algún pensamiento, etc no puedes cambiarlo tu solo, dimelo y podemos vernos en una sesión gratuita para que me expliques bien tu caso y poder ayudarte,.

Te dejo mi email para que lo tengas: [monica@re-inventate.com](mailto:monica@re-inventate.com)



# Los siete pasos para aumentar tu confianza

## 1

### Comprométete con tu desarrollo

Es muy importante que te comprometas con tu desarrollo. ¿Qué quiero decir con esto? que le des prioridad, que durante el tiempo que dure tu proceso, éste sea prioritario en tu vida. Muchos procesos fracasan porque no se priorizan. Así que la falta de tiempo, de motivación o las mil cosas por hacer cada día acaban destruyendo el proceso incluso antes de empezar.

Para que no sea este tu caso, es importante que te comprometas con tu desarrollo, que establezcas unos plazos para el proceso. Esto te dará tranquilidad ya que te hará ver que no será eterno y que pasado este tiempo que te has marcado podrás priorizar otras cosas. Así te será más fácil organizarte para, en ese tiempo, dedicarte a tu desarrollo.

Antes de seguir quiero comentar que aunque el proceso de los siete pasos tenga un tiempo determinado, el desarrollo personal dura toda la vida.

Es importante también que fijes tu meta. Antes de empezar el viaje debes saber adónde vas, si no nunca llegarás. Hazte estas preguntas y respóndelas con el corazón:



- En una escala del 1 al 10, ¿cuánta confianza en ti mismo tienes en este momento?
- En una escala del 1 al 10, ¿Cuál es el nivel de confianza que te gustaría alcanzar? (piensa que el 10 es la perfección absoluta)
- ¿Qué es lo que realmente quieres?
- ¿Cómo reconocerás lo que quieres cuando lo hayas logrado?
- ¿Qué otras cosas mejorarán en tu vida cuando lo consigas?
- ¿Cómo serás (como actuarás, como sentirás, como hablarás, etc.) cuando alcances tu objetivo?

A mí me gusta decirles a mis clientes que se pongan su meta en un sitio bien visible. Dibújala con colores, escríbela en grande, haz lo que sea para que la veas cada día y te motives para conseguirla. De cualquier manera, te tiene que servir a ti, así que tómate unos minutos y piensa cómo la vas a poner y dónde.



## Conoce tu interior

# 2

Este paso es básico para poder transformarse. Si no sabes qué tienes que cambiar es muy difícil, por no decir imposible, conseguirlo.

Las personas reaccionan a insultos, chillan, se enfadan, ríen, hablan bien, hablan mal y ni se plantean por qué hacen lo que hacen. Luego se arrepienten de lo que han dicho o hecho y se prometen a sí mismos que no lo volverán a hacer más, pero lo vuelven a hacer una y otra vez. No cambia nada aunque realmente quieran. ¿Por qué pasa esto? Porque no conocen el origen de sus reacciones, no entienden sus patrones ni de dónde vienen. Muchos se limitan a decir, "es que yo soy así" o "es que soy igual que mi padre" y con eso tienen la excusa perfecta para seguir haciendo lo mismo de siempre y no cambiar.

En este paso vas a hacer un "viaje" a tu interior. Conocerás tus patrones de respuesta para saber qué respuestas automáticas tienes, qué miedos o dudas son los que te asaltan y en qué momentos. También verás qué es aquello por lo que te pones a la defensiva, lo que te hace saltar, entre otras muchas cosas de las que no eres consciente (o quizás sí).

La mayoría de las personas actúan por patrones aprendidos desde la infancia y bajo creencias que para ellos son verdades absolutas. Están encarcelados en sus patrones y son presas de las emociones. Mientras no rompas esa cárcel en la que vives, hecha por esos patrones y creencias, seguirás viviendo lo mismo día tras día.



Con este paso conseguirás saber de dónde vienen esos patrones, esas creencias y esas respuestas automáticas. Serás totalmente consciente de ellas y verás cosas que no veías antes. Este paso es básico para luego tomar acción.

Aquí te dejo un ejercicio para que sepas cómo puedes tomar esas notas y conocerte un poco mejor.

NOTA: Es muy importante que las apuntes. Aunque pienses que ya sabes cómo eres, apúntalas. Además de que viéndolo sobre el papel puedes tomar mejores decisiones, te sorprenderás de lo que aparece.

Ejercicio:

Durante al menos una semana obsérvate desde fuera, como si fueras el espectador de tu propia vida. Te recomiendo que lleves una libretita encima o, si no puedes, que al final del día escribas todo aquello que tiene que ver con tu diálogo interior, con las excusas que te pones y con tu interpretación de la realidad.

- Revisa tu diálogo interior.
  - ¿Cómo te sueles hablar? ¿Te hablas con cariño o por el contrario te recriminas cosas?
  - Cuando te levantas de la cama y te miras al espejo, ¿qué te dices? ¿te potencia o te bloquea? ¿Y durante el día? ¿Te quejas? ¿Estás de mal humor? ¿O sueles estar feliz y alegre?
  - ¿Cómo te afecta este dialogo interior?
- Revisa tus excusas.
  - ¿Qué excusas te pones a ti mismo para no hacer nada nuevo? ¿Qué te dicen esas vocecillas asustadas?
  - ¿Salen con mucha facilidad esas vocecillas del miedo?
  - ¿Cómo te ayudan estas voces a vivir la vida como tú quieres?
  - ¿Cómo cambiaría tu vida si supieras gestionarlas?

- Revisa tu interpretación de la realidad
  - ¿De qué hablas normalmente?
  - ¿Cómo interpretas lo que te sucede?
  - ¿Qué palabras utilizas?
  - ¿Te sientes normalmente feliz y contento o por el contrario estas casi siempre enfadado o preocupado?

En mis sesiones individuales, cuando la persona ya ha recogido todas estas acciones hacemos una sesión de coaching donde empieza a explorar qué hay detrás de estas acciones para poder cambiarlas. La mayoría de las veces las cambiamos con Programación Neurolingüística, en una sola sesión.

Lo que te recomiendo que hagas, es que mires tus respuestas y que veas qué es lo que más se repite y qué es lo que más deseas cambiar. Elige un objetivo semanal y trabájalo. Haz pequeños ajustes diariamente para ir mejorando.

NOTA: En la introducción de los siete pasos explico cómo ponerte estos objetivos semanales con un ejemplo. Si quieres puedes mirarlo allí.



## Programa tu mente en positivo

# 3

Ser una persona positiva es básico para conseguir el éxito en cualquier campo, y mucho más si se trata de ganar confianza en uno mismo. No puedes alcanzar tu meta con una visión negativa de las cosas, es inviable, no puede ser.

Hay muchas personas que siempre “ven el vaso medio vacío”. Se fijan siempre en el lado malo de las situaciones. Son esas personas que cuando hablas con ellas lo ven todo negro, para ellos la situación económica es pésima, el gobierno es horrible, ya no quedan oportunidades, qué va a ser de mí, etc. Seguro que conoces a alguna persona así, ¿verdad?

Esta gente se fija sólo en los problemas, en vez de en buscar soluciones. Adoptan el papel de víctimas y se hacen adictos a él. Nadie quiere estar mucho tiempo con gente así, porque te hacen sentir mal, se te pegan sus preocupaciones y luego vuelves a casa con un nudo en el estómago y pensando “uf, pues sí que están mal las cosas, madre mía”. Las emociones se contagian, no contagies emociones negativas ni dejes que te las contagien. Cambia el chip, ¡ya!

La buena noticia es que esto se puede cambiar. Podemos trabajar en fortalecer la parte del cerebro que potencia la positividad y así ir haciendo que la balanza de la negatividad / positividad se incline a favor de la positividad.

Así que, coge las riendas de tu vida y empieza por programar tu mente en positivo. Tienes que deshacerte de la negatividad lo antes posible.



Aquí te dejo algunos de los ejercicios que trabajo con mis clientes en nuestras sesiones individuales. Recuerda que no vale solo leerlos, tienes que hacerlos. Sin acción no hay cambio.

### Ejercicio 2. Diez cosas positivas del día

Durante las dos semanas siguientes escribe cada noche, antes de acostarte, al menos diez cosas positivas que te hayan sucedido durante el día. No tienen por qué ser muy importantes, pueden ser detalles. Por ejemplo, "he estado muy a gusto tomando un café con mi amiga", "la comida me ha salido buenísima", etc.

Este ejercicio potencia el lado del cerebro que se encarga de ver las cosas positivamente, y cuanto más lo potencies más grande se hará, así que ¡a agrandarlo!

### Ejercicio 3. Programa tu día

Cada mañana escribe como va a ser tu día. Justo al levantarte escribe en una libreta o donde tú quieras cómo va a ser ese día.

Céntrate en ti, y en tus sentimientos con respecto al día. Por ejemplo: "Hoy es un día fabuloso. Me siento lleno de energía y vitalidad. Sé que se van a producir grandes oportunidades. Me permito sentirme bien, estar tranquilo y relajado. La reunión con mi jefe es todo un éxito. Hablamos de manera tranquila y aparecen nuevas perspectivas que no conocía."

Por la noche, apunta las evidencias de que está funcionando. Es decir aquellas "casualidades" que has tenido y cualquier otra cosa que te parezca, por muy pequeñas que sean. Por ejemplo: "la reunión con mi

jefe ha sido muy gratificante, me ha propuesto un nuevo proyecto que me apetece mucho” o “estaba lloviendo a mares y justo al salir alguien ha venido y me ha prestado un paraguas”, etc.

Este ejercicio es mi favorito, yo lo practico a diario y es maravilloso ver como tu día se transforma con tu programación.

A parte de estos ejercicios que te dejo, te recomiendo que elijas un objetivo semanal y lo trabajes. En este caso centrado en la positividad, como por ejemplo “empezar el día de buen humor”. Piensa como lo vas a llevar a cabo y adelante, ¡a disfrutar el día!



## Suelta lo que no te sirve

# 4

Para avanzar, y avanzar de verdad, es necesario soltar aquello que ya no nos sirve y que nos está entorpeciendo. Si de verdad quieres cambiar y conseguir una transformación duradera, es totalmente necesario que quites de tu mochila de viaje lo que te está pesando tanto y que no te ayuda.

Hay personas a las que se les ve bien, parecen felices, y eso está genial. Pero cuando las conoces mejor ves que llevan arrastrando algo del pasado que no les deja vivir, que les hace volver a ello una y otra vez. Quizás algún problema con algún familiar con el que no se hablan y no han perdonado. O quizás incluso algo que no se han perdonado a ellos mismos.

En mis sesiones individuales, este paso, a algunas personas les cuesta, pero cuando finalmente lo consiguen, sienten una gran liberación, han sacado esa gran piedra de su mochila y ahora pueden avanzar de manera mucho más rápida y mejor.

Así que ya sabes, dedica un tiempo a revisar tu mochila. Mira qué es aquello que estás cargando desde hace tiempo y que si sacaras te encontrarías mucho mejor. Y cuando lo encuentres, no lo pienses, sácalo. Aunque parezca que no puedes, puedes, y te aseguro que te sentirás mucho más libre y más ágil para volar hacia tu meta.

En este paso también hablamos de los miedos. Todos tenemos miedo, es normal y es una cosa totalmente lógica. Lo que no sería normal es que nunca lo experimentáramos. Ahora bien, si el miedo es parte de tu vida diaria o si te paraliza, entonces está teniendo demasiado



control sobre ti. No se puede vivir con miedo, y te lo digo por experiencia. Hay que cambiarlo.

En este punto me gustaría decirte dos cosas. Una, que el miedo es sólo una emoción, igual que la alegría, la tristeza o el enfado, y nada más, solo una emoción, y que por lo tanto no te pasa nada. Y lo segundo que te quiero decir es que lo más importante a la hora de gestionar los miedos es que no te paralicen. Sientes miedo, vale, muy bien, entonces lo haré igualmente y el miedo me acompañará. De esta manera el miedo no te paraliza y, al no luchar contra él, se va haciendo cada vez más pequeño. Y no solo eso, sino que tú aprendes que en algunos momentos sentirás miedo y que en ese momento será tu compañero, no pasa nada.

Aquí quiero hacer un alto en el camino y decirte que si tienes algún miedo importante, algo que te esté paralizando en algún área de tu vida y no seas capaz de eliminarlo, llamame y cuéntamelo para que te pueda ayudar.

A veces, nosotros solos es difícil, pero con las técnicas adecuadas para cada personas no es tan difícil, y la vida sin miedo se ve de otro color, te lo digo por experiencia.

Igualmente quiero dejarte uno truco para que te ayude a hacer frente a esos miedos.

### Ejercicio. Desmenuza el miedo

Te voy a explicar este ejercicio con un ejemplo para que sepas cómo puedes ponerlo en práctica.



Pongamos que te da miedo conducir. Pero, ¿cuánto miedo te da solo subirte al coche? Poco, ¿no? Pues ¿por qué no empiezas por ahí?. Súbete al coche sin encenderlo ni nada, unos días hasta que desaparezca totalmente la ansiedad que esto te pudiera causar. Súbete, ponte el cinturón, pon bien los espejos, juega con los pedales y ya está. Cuando sientas que la ansiedad ha desaparecido, quizás te atrevas a encender el coche, solo eso, durante unos días más hasta que vuelva a desaparecer el miedo. Luego, un paso más, ¿qué tal con moverlo solo unos pocos metros y ya está? ¿Te apetece?

Se trata de desmenuzar la situación de miedo en muchas más pequeñas que no nos causen casi miedo, hasta superarlo por completo. Haz la prueba, y disfruta de aquello que tanto miedo te daba.



## Toma acción

# 5

En el paso "toma acción" se aprende a poner límites a los demás, a valorarte y respetarte tanto a ti mismo como a los demás, ni más ni menos. Aprender a decir que no, es la base de una sana autoestima.

A muchas personas les cuesta decir que no y se ven a menudo envueltas en situaciones o acciones en contra de su voluntad por no haber sabido decir a tiempo que no. Y esta situación se repite, hasta que llega un día que de malas maneras explota y se planta. En ese momento dice que no y lo expresa de una manera que no ha elegido, llevado por la acumulación de emociones reprimidas. Esa persona quizás en ese momento haya dicho que no, pero ¿cómo se siente luego? Seguramente se irá a casa y le seguirá dando vueltas al tema intentado pensar que tiene razón, que ya estaba harta, que no aguantaba más, que siempre tiene que hacer lo que el otro quiere, etc. ¿Te suena? Apuesto a que sí.

La otra persona, a la que nunca se le ha dicho que no se queda parada ante tal reacción ya que nunca le han dicho que no, y quizás ni se imaginaba que a esa persona no le gustaba lo que hacía por ella, ya que nunca se lo había dicho.

Si te suena esta historia como propia, es momento de cambiarlo. Como en los demás pasos, esto se trabaja y se cambia. No será de la noche a la mañana pero te aseguro que se puede cambiar, solo hace falta desearlo fuertemente y ponerte manos a la obra.

Te daré algunos consejos que me han servido mucho y que practico a diario con mis clientes.



Cuando te encuentres en una situación comprometida, donde no quieras hacer algo pero no sepas decir que no por no quedar mal, por el que dirán, etc. Piénsalo al revés. ¿Con quién quedas mal aceptando algo que no quieres hacer? ¿Cuánto te estas respetando a ti mismo haciendo eso que no deseas? ¿Qué es lo peor que podría pasar si le dices que no desde el cariño? ¿Y qué es lo mejor que podría pasar?

Con estas reflexiones encuentra el mejor modo para ti para decir lo que sientes en cada momento. Te aseguro que serás más feliz siendo fiel a ti mismo, y tratando a los demás con respeto y cariño.

El otro gran tema que se trata en el paso número cinco es el de la gestión de las emociones. Cada vez más las personas quieren controlar sus emociones a su favor. No puedes dejarte llevar por ellas y arruinar una reunión de trabajo, por ejemplo. O fastidiar una relación de pareja. Hay tantas cosas que pueden destruirse por no saber controlar o gestionar nuestras emociones. Para mí es un punto clave en el crecimiento interior y en la buena relación con uno mismo y con los demás.

En este punto quiero remarcar que controlar o gestionar las emociones no significa reprimirlas, no es eso. Gestionar significa reconocer aquello que nos desencadena una determinada emoción y saber qué hacer cuando aparece esa situación. Por un lado, significa no dejar que se desencadene la emoción, y si se desencadena, saber cómo reaccionar de manera adecuada.

Muchas personas cuando están "secuestradas" por la emoción dicen cosas que no sienten solo por herir a la otra persona, y cuando la emoción se va, se sienten muy mal. No dejes que esto te pase a ti. Para ello es básico saber qué es lo que quieres, cómo quieres



reaccionar en momentos de enfado, por ejemplo. Y sabiendo cómo quieres reaccionar hacer una estrategia para ese momento.

Te pongo un ejemplo. Podría ser algo así:

*“Cuando me enfado con mi pareja me pueden los nervios, le chillo y le digo cosas que le hacen daño. En ese momento solo pienso en defenderme y en tener razón, me da igual todo lo demás. Cuando se me pasa el enfado, me siento fatal. ¡Le he dicho tantas cosas que no quería! y la otra persona ha hecho lo mismo conmigo. Nos queremos mucho pero la relación cada vez se deteriora más con cada una de nuestras peleas”*

¿Qué podemos hacer en esta situación? Pongamos que la persona del ejemplo quiere controlar su ira y que su objetivo es que no se desencadene la ira a ese nivel.

Mediante sesiones de coaching voy hablando y preguntándole al cliente y él va encontrando su mejor estrategia y su mejor manera de hacer, ya que cada uno de nosotros es diferente.

En el ejemplo anterior quizás a la persona le haga saltar el tema, por ejemplo, de la familia. Pues cuando se empiece a hablar de este tema, la persona debe estar atenta y saber que es un tema delicado para ella. Tener muy presente su objetivo, que es “no dejarse llevar por la ira”. La persona con esto en mente quizás pueda ir hablando del tema pero, cuando note que va a ser “secuestrada” por la ira, es mejor que ponga en práctica la estrategia que haya creado previamente. Quizás podría ser hacer una señal a su pareja y cambiar el tema. O quizás podría ser decirle a su pareja que necesita un momento para calmarse y seguir hablando del tema desde la tranquilidad (desde donde se encuentran las mejores soluciones).



Si la emoción se desencadena, lo mejor es calmarse para seguir hablando desde la tranquilidad y la comprensión mutuas. Así que no te quedes encarcelado en la rabia, date un respiro hasta que se te pase y cuando te sientas con fuerzas para retomar el tema, hazlo.

Espero que este pequeño ejemplo te ayude a poner en práctica la gestión de las emociones. Recuerda que "secuestrado" por la ira nunca encontrarás una gran solución. Cálmate y desde la tranquilidad y el respeto busca la mejor solución.



## 6 Reinvéntate

La importancia de este paso está en saber cómo quieres ser, cómo quieres comportarte, moverte, relacionarte, etc. Para que lo entiendas, es como si tuviéramos un software (programa informático) en nuestra mente, programado de una determinada forma para que actuemos y nos comportemos de acuerdo al programa que tenemos instalado. En los pasos anteriores hemos reconocido el software y hemos ido borrando aquellos programas que no nos servían. Pues bien, ahora que ya hemos borrado todo lo que no nos valía, vamos a ver qué quieres instalar.

Muchas veces nos quejamos de cómo actuamos, de cómo nos influyen los comentarios externos, etc. pero no nos centramos en cómo queremos actuar. La queja no sirve de nada. Lo que sirve, como ya he dicho varias veces, es la acción.

En este paso lo primero que trabajamos son los valores de la persona. Es una herramienta muy valiosa que, como yo digo, te fija los pies en el suelo y te da seguridad a la hora de cualquier decisión.

¿Te comportas de diferente forma si te encuentras de buen humor o de mal humor? Si tienes un día de esos que te levantas con el pie izquierdo, ¿sueles hablarle peor a la gente? ¿No les dejas pasar cosas que en otro momento les hubieras dejado pasar? Y al contrario, ¿si te levantas de buen humor eres más permisivo? ¿Tratas mejor a la gente?

Si eres de los que según tu estado de ánimo haces unas cosas u otras te va a encantar la herramienta de los valores.



Con esta herramienta defines tus valores y lo que significan para ti. A partir de ahí decides cómo vivir tu vida de acuerdo a ellos. Te pongo un ejemplo: digamos que uno de tus valores fundamentales es la honestidad y que para ti la honestidad significa ser honesto contigo mismo y con los demás. En una situación donde alguien te pida que hagas algo que no quieres, sabes que siguiendo tu valor de la honestidad, tienes que decirle que, sintiéndolo mucho, no podrás hacerlo. Así respetas tu valor fundamental y vives conforme a él, lo que es la base para la felicidad. Además tu respuesta siempre será la misma, te sientas de buen humor o no.

¿Verdad que te gusta? Para mí esta herramienta supuso un antes y un después en mi manera de comportarme y vivir mi vida. Me centró, me dio seguridad y firmeza. Ya no me dejo llevar por mis sentimientos, sino que vivo conforme a mis valores, los cuales he elegido yo cuidadosamente.

Piensa cuáles son tus tres valores fundamentales, qué significan para ti y cómo quieres vivirlos. Piénsalos cuidadosamente y ponlos en práctica en tu día a día.



# 7

## Cuídate

Para empezar este paso te contaré la historia de los dos leñadores.

Una vez en el bosque había dos leñadores cortando árboles con una sierra. Uno era joven y fuerte y el otro era ya mayor. El hombre de mayor edad le dijo al joven:

- *Vas demasiado rápido, así no aguantarás mucho*
- *Calla viejo, yo soy fuerte y puedo cortar los árboles fácilmente. En cambio tú no creo que puedas cortar muchos, eres mayor y estás cansado.*
- *Hagamos una cosa. Si yo corto más árboles que tú en el día de hoy me invitas a comer*
- *¡Perfecto! No tienes ninguna posibilidad.*

Y así, se pusieron a cortar árboles los dos hombres. El hombre joven iba muy rápido, uno tras otro los árboles caían. Sin embargo el hombre más mayor iba poco a poco y además, de vez en cuando, se paraba a descansar y a afilar su sierra.

El hombre joven le llevaba mucha ventaja, pero el señor mayor no parecía preocupado. Poco a poco el hombre joven fue perdiendo fuerzas e iba cortando más y más despacio. El segundo hombre iba a un ritmo constante y todo el rato paraba a afilar la sierra.

Al cabo de un rato los dos hombres ya estaban igualados en árboles cortados. El joven se enfureció e intentó cortar más rápido sin parar



un solo momento. Unas horas después el hombre mayor ya le había pasado. El hombre joven finalmente no pudo más y exhausto tiró su sierra y le dijo al hombre mayor:

- *¡Está bien! Tú ganas. Pero dime, ¿cómo has podido ganarme? A mí, que soy fuerte y joven.*
- *Es fácil. Tú eres fuerte y joven como bien dices, pero no has parado a descansar para afilar tu sierra ni un momento. Sin embargo yo, cada cierto tiempo paraba y afilaba mi sierra para poder continuar talando sin mayor esfuerzo. Mira tu sierra, casi no corta, cada vez tenías que hacer más fuerza para cortar. ¡Es de locos!*

Por eso es tan importante pararnos y darnos un descanso para afilar nuestra sierra. Si nuestra sierra no corta y estamos tan liados que no podemos parar ni un segundo para afilarla, todo se nos hará cada vez más difícil y más cuesta arriba. ¡Hay que parar!

Me encanta esta historia que cuenta Stephen R. Covey en su libro *los 7 hábitos de la gente altamente efectivas*, libro que te recomiendo. Desde que leí por primera vez esta historia siempre me acuerdo de afilar la sierra. Espero que te ayude a ti también.

Como en la historia de los dos leñadores, muchos de nosotros tenemos tanto trabajo, tantas obligaciones y tan poco tiempo que nunca paramos a afilar nuestra sierra. Con ello lo único que conseguimos es ir acumulando cansancio, preocupaciones y fatiga que no nos ayudan a nada.

Para, tómate un respiro y disfruta del placer de cuidarte. ¿Qué es lo que te apasiona? ¿Qué es lo que te relaja? ¿Leer? ¿Pasear? ¿Bailar? ¡Pues hazlo!



Busca en tu agenda un hueco y date un respiro, relájate y cuida tu cuerpo y tu mente. Te aseguro que te lo agradecerán. La gente que no para nunca son los que cuando llegan a mayores los vemos siempre refunfuñando y de mal humor. Esta gente no han parado nunca, nunca se han preocupado de descansar ni de cuidarse.

No dejes que te pase a ti. Cuídate, descansa y disfruta del placer de relajarte como más te guste.



## CONCLUSIONES

Estos siete pasos que te he explicado en este eBook te ayudarán a comenzar con tu desarrollo interior y tu aumento de la autoestima. No dejes que sea solo una lectura y ya está ponlo en práctica, y disfruta del viaje. Piensa cómo lo puedes ir poniendo en práctica para disfrutarlo muchísimo, que sea un placer para ti. Quizás te apetezca hacerlo como un juego, por ejemplo, con diferentes etapas a superar y al final de cada etapa te das un premio. O quizás prefieras verte como si fueras una mariposa que va a salir de su capuchón, donde lleva tanto tiempo, para abrir, por fin, sus alas y volar. Busca lo que más te guste y motive y haz de tu proceso algo bonito y apasionante.

El ser humano es mucho más que una reacción automática o que lo que nos han hecho creer de nosotros mismos. Tienes un gran poder y puedes hacer con él lo que te propongas, solo tienes que crértelo y ponerlo en práctica. Te aseguro que cuando confías en ti, tu mundo cambia, y con cada nuevo reto superado potencias más ese poder.

No permitas que los demás te hieran.

Nadie puede herirte sin tu consentimiento – Eleanor Roosevelt.

Espero que esta guía te ayude a avanzar hacia una alta autoestima y a darte cuenta de que, cuando de verdad creas en ti, tu mundo se transformará a tu favor.

Como te he ido diciendo, si quieres dar un paso más, simplemente pide una consulta gratuita conmigo ([monica@re-inventate.com](mailto:monica@re-inventate.com)) y estudiare tu caso para poder darte herramientas específicas para ti. Pero actúa, actúa y actúa. Nada cambiará si no haces nada.



Espero que te haya gustado este ebook y que puedas aumentar tu confianza poniendo en marcha las estrategias que te he explicado.

Si quieres seguir estando al día y que te envíe consejos, tips, estrategias puedes seguirme también en las Redes Sociales:

- **Suscríbete a mi canal Youtube.** Re-inventate.com  
[https://www.youtube.com/channel/UCjGnZtsdpBRAOpyjm6ncmbQ?view\\_as=subscriber](https://www.youtube.com/channel/UCjGnZtsdpBRAOpyjm6ncmbQ?view_as=subscriber)
- **Hazte fan de mi página de Facebook** e invita a tus amigos a que se hagan fans también.  
<https://www.facebook.com/reinventateMonicaFernandez/>
- **Sígueme en Twitter.**  
<https://twitter.com/monicafr78>
- **Sígueme en Instagram.**  
reinvertateconmonica

Nos vemos por las redes sociales donde hago muchos directos para seguir dándote más y mejor.

Y contacta conmigo para una sesión individual de diagnóstico GRATUITA en [monica@re-inventate.com](mailto:monica@re-inventate.com)

Nos vemos!!

Mónica Fernández

