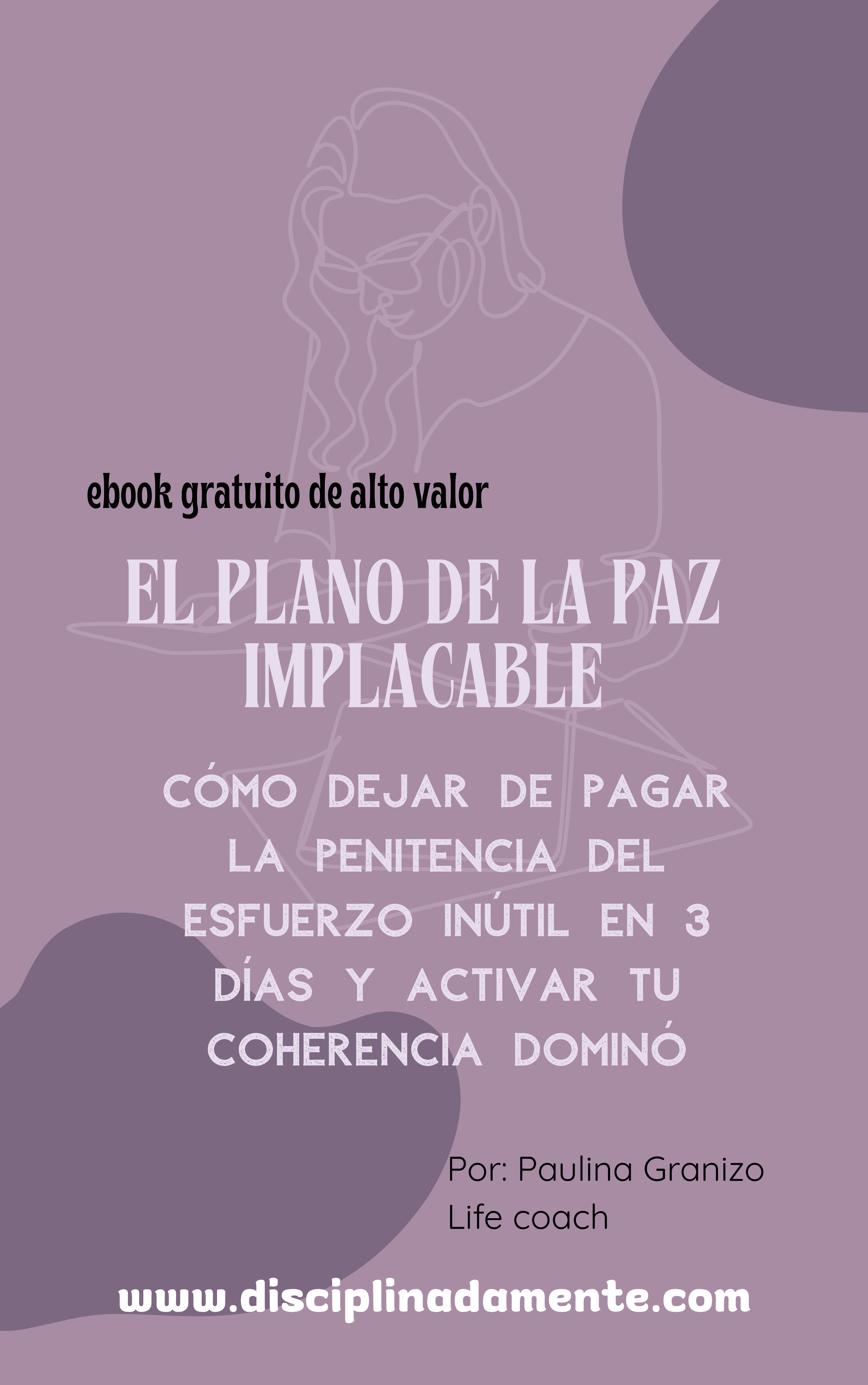




ebook gratuito de alto valor

EL PLANO DE LA PAZ IMPLACABLE

**CÓMO DEJAR DE PAGAR
LA PENITENCIA DEL
ESFUERZO INÚTIL EN 3
DÍAS Y ACTIVAR TU
COHERENCIA DOMINÓ**

Por: Paulina Granizo
Life coach

www.disciplinadamente.com

ebook gratuito

EL PLANO DE LA PAZ IMPLACABLE

Cómo dejar de pagar la penitencia del esfuerzo inútil en 3 días y activar tu coherencia dominó

POR: PAULINA GRANIZO / IG: HOLISTICAMENTE PAULINA

WWW.DISCIPLINADAMENTE.COM

Stop a la Penitencia (La Confrontación)

Si sientes que 'sabes lo que tienes que hacer' pero vives en un ciclo eterno de culpa y autoexigencia, no estás fallando.

Estás atrapada en una adicción emocional disfrazada de disciplina

MENTIRA: Tu esfuerzo no te da resultados; te dá permiso para sufrir inútilmente.

EL DOLOR DE LA PENITENCIA:

La culpa no es un sentimiento; es una droga, te da la sensación de que "estás pagando" por no ser perfecta, liberándote de la acción difícil del cambio real, te convences de que estás esforzándote, pero en realidad, estás postergando el progreso, no eres inconstante, **eres incoherente**. Tu acción no está alineada con la persona que quieres SER.

TU NUEVO TRABAJO (y de esto depende en gran medida tu libertad y paz mental)

Dejar de ser una víctima de tus emociones y convertirte en la ARQUITECTA DE TU MENTE, la disciplina no suma; resta. Vamos a eliminar el ruido, la culpa, y el esfuerzo inútil para que la constancia sea inevitable.

DETENTE: La Regla de la Paz Implacable

el estoicismo táctico

LA TRAMPA DEL CONTROL TOTAL

"La mayor fuente de **agotamiento mental es intentar controlar lo incontrolable**, el caos externo no te desgasta tanto como tu resistencia interna a ese caos, si no puedes soltar lo que está fuera de tu alcance, siempre estarás peleando una guerra que no puedes ganar."

TABLA DE DESCARGA MENTAL, te voy a regalar un ejercicio práctico

Instrucciones:

- 1. Toma una hoja de tu cuaderno de consciencia (un cuaderno donde vayas a trabajar tu mentalidad) el que tengas a mano o si eres digital pues abre un documento y empieza.
- 2. Lista tus 5 mayores preocupaciones ahora mismo, sé brutalmente honesta, no lo pienses
- 3. Columna de la mitad: control C, influencia I, ninguno N, vas anotando tus preocupaciones en todas las áreas de tu vida, y luego coloca la letra que te corresponde por ejemplo en el cuerpo obviamente tienes el control total de tomar una decisión de alimentarte mejor o de ir al gym, o comprar una máquina de ejercicio y hacerlo en casa, y luego la acción, vas a ver que es inevitable que mejores y dejes de lado muchas cosas que te pesan mental y energéticamente y que no tienes control alguno, solo son peso que estabas cargando inconscientemente.

Preocupación	Control C, Influencia I, Ninguno N	Acción de Coherencia (Inmediata)
Ej. Las finanzas de mis padres	(N) Ninguno	Soltar la responsabilidad y enfocarme en mi Meta Dominó
Ej. El cuerpo que no tengo	(C) Control	Acción innegociable: 10 minutos de estiramiento hoy
Ej. La opinión de mi ex jefe	(N) Ninguno	Cero energía mental, bloquear pensamiento

Te dejo algunos ejemplos y te recomiendo hacer esto en tu propio cuaderno, aquí se trata de ver todo lo que te está generando presión innecesaria y no aporta a nada.

acción inevitable: Libera instantáneamente tu energía mental al comprometerte a SOLTAR lo que está clasificado como (N). Es un acto de disciplina, no de debilidad, tienes que elegir ser libre para estar bien y esta actividad te va a ayudar mucho con eso.

TU PLANO: La Arquitectura de la Meta Dominó

EL FRACASO POR EL ESFUERZO INCORRECTO

"Estás agotada porque atacas diez problemas a la vez, esto se llama multi-esfuerzo, tu energía se pulveriza. El éxito no es cuántas tareas haces, sino cuántas tareas haces irrelevantes al completar la más importante."

LA TRIPLE-I PARA ENCONTRAR TU DOMINÓ

Solo una acción debe ser tu foco, usa este filtro para encontrarla:

I - IMPACTO: ¿Cuál es la única acción que, si la cumples diariamente, tiene el mayor impacto positivo en tus finanzas, salud, y paz mental?

- (Suele ser: Journaling, Meditación, o la primera hora de trabajo sin distracciones).

I - IMPOSIBILIDAD: ¿Cuál es la acción que, si la haces, hace imposible (o muy difícil) que falles el resto del día?

- (Ej: Si medito 10 minutos al levantarme, es casi imposible que inicie el día con ansiedad y culpa).

I - INNEGOCIABLE: Define una versión de esa acción que dure menos de 15 minutos.

- Esta es la única cosa que no puedes negociar bajo ninguna circunstancia (gripe, viajes, cansancio).

TU PRIMER PLANO (ESCRIBE AQUÍ:

Mi Meta Dominó de 15 Minutos es:

JUZGA: Coherencia y la Recompensa sin Culpa

FALSO: EL MITO DE LA POBREZA MENTAL:

"Tu mente te dice que no mereces disfrutar lo que ganas, esta es la peor forma de auto-sabotaje, si te castigas con la culpa al gastar, le envías la señal al universo (y a tu subconsciente) de que el éxito es doloroso. Por lo tanto, tu mente te protegerá del éxito."

LA ÚNICA DISCIPLINA ES DISFRUTAR:

El dinero es energía y coherencia, si ganas con esfuerzo y gastas con culpa, tu ciclo energético está roto.

EJERCICIO PRÁCTICO: EL GASTO DE COHERENCIA

Instrucción:

Asigna el 10% de tu próximo ingreso a un "Gasto de Coherencia". Debe ser algo que aumente tu paz o tu eficiencia, no tu deuda.

Gastos de Penitencia (Culpa)	Gastos de Coherencia (Paz)
Comprar ropa impulsivamente para tapar la ansiedad	Comprar tiempo (ej. contratar un asistente virtual por una hora)
Invitar algo a alguien para sentirte útil	Invertir en el manual que mejorará tu mente ESTE EBOOK Y LOS QUE LE SIGUEN
Comer por estrés	Un día de silencio total

acción inevitable: ¡Gasta ese 10% sin justificación, sin culpa, con orgullo! Es un acto de disciplina superior.

La Puerta de Salida

DETENTE ... y pensemos 1 min en tí, en tu vida y como estás manejando todo, tienes el éxito que quieres? o solo estás viviendo en automático?

Ya probaste que el método funciona, ahora, ¿estás lista para dejar de robarte la vida?

En los últimos minutos, has:

- Descargado tu energía mental.
- Encontrado tu Meta Dominó (la acción esencial).
- Activado el ciclo de Recompensa sin Culpa.

Esto es solo una muestra de la Arquitectura Mental que te permite ser fuerte, disciplinada y pacífica, sin la guerra constante de la autoexigencia.

El 90% de la gente vuelve al caos porque no tiene el PLANO COMPLETO. No tienen el sistema de seguimiento ni las herramientas para manejar las recaídas.

tu próximo acto de coherencia es claro

DEJA DE TRAICIONARTE

No esperes a que llegue la motivación, cierra la brecha entre tu palabra y tu acción hoy, ya mismo en este instante...

EBOOK PRINCIPAL: RECUPERA TU PALABRA

Es tu manual de ingeniero/a para instalar el hábito de la coherencia.

Empieza con el Plano Básico, aquello que le dará estructura a tu vida

PROGRAMA COMPLETO: ARQUITECTURA MENTAL

El plano completo para rediseñar tu vida (Rueda de la Vida/Gestión de Energía/ Finanzas Mentales).

click en el enlace de mi perfil ahora y empieza a construir la fortaleza de tu paz