

Conviértete

EN TU

Mejor

Versión

**5 Pasos Para
Reclamar Tu
Poder Personal**

GUÍA MÁS RECOMENDADA:
**Conviértete En La Mejor Versión De Ti
Mismo: Cómo Transformar Tu Vida Y
Reclamar Tu Poder Personal**

¡Descubre Los Pasos Y Técnicas Exactos!



[>>Ve Aquí Para Descubrir Tu Mejor Versión<<](#)

Introducción:

Tu poder personal se trata de tener confianza en ti mismo y ser capaz de ser tu verdadero yo en todos los aspectos de tu vida. Desde el momento en que nacemos, seremos criados para ser una versión de nosotros mismos que complazca a los demás. Ya sea por la forma en que interactúas con tu familia o cómo te enseñaron en la escuela. Aprendemos a ponernos una máscara ya ser protagonistas de nuestra vida.

Desafortunadamente, ese comportamiento no te llevará a ser feliz y vivir una vida plena. Con compromiso, vulnerabilidad y curiosidad, podrás ser la mejor versión de ti mismo y quitarte la máscara que llevas demasiado tiempo.

¿Estás listo para reclamar tu poder?

¡Entonces comencemos con esta guía de 5 pasos!

Paso 1: Evalúate A Ti Mismo

¿Alguna vez ha sentido que su comportamiento y la forma en que se comporta varía dependiendo de quién está a su alrededor y dónde se encuentra?

Tendemos a desempeñar un papel diferente cuando estamos con personas a las que queremos complacer o queremos asegurarnos de que les gustemos. Por ejemplo, podrías comportarte de una manera completamente diferente si estás en el trabajo o con personas que acabas de conocer y quieres ser su amigo. Tendemos a ser nosotros mismos cuando estamos en casa o con amigos de la infancia. Es entonces cuando bajamos la guardia y nos volvemos más vulnerables y menos preocupados por cómo nos perciben los demás.

Las siguientes preguntas te ayudarán a identificar en qué área de tu vida eres la mejor versión de ti mismo. La respuesta es sí o no, elija la respuesta que más se acerque a cómo se siente (mayormente sí o mayormente no).

Negocios, Carrera y Mundo Profesional		
	SI	NO
¿Estás satisfecho con tu trabajo?		
¿Te llevas bien con tus compañeros?		
¿Sabes lo que quieres hacer en el trabajo?		
TOTAL:		
Amor Y Relación Romántica		
	SI	NO
¿Estás experimentando felicidad en el amor?		
¿Sientes que puedes ser tú mismo en una relación amorosa?		
TOTAL:		
Familia		
	SI	NO
¿Sientes que tienes una conexión con tu familia?		
¿Puedes ser tú mismo con tu familia?		
TOTAL:		
Amistades		
	YES	NO
Do you trust your friends?		

¿Diría que el nivel de "dary recibir" en su amistad está equilibrado entre usted y ellos?		
TOTAL:		
Conocidos Y Vecinos		
	Si	NO
¿Te mantienes fiel a ti mismo cuando conoces gente nueva? (Lo que significa que no cambias tu comportamiento).		
¿Eres honesto contigo mismo cuando conoces a alguien nuevo que no te gusta? (Lo que significa que no tratas de convencerte de que necesitas darles una oportunidad).		
TOTAL:		
Sobre Ti		
	Si	NO
¿Aprecias tu cuerpo físico?		
¿Dirías que tienes un diálogo interno saludable?		
TOTAL:		
Recopilar todos los "sí" y "no" de cada sección. TOTAL:		

Cuanto más “sí” tengas, más fácil te resultará ser tú mismo. El objetivo es ser tu verdadero yo en todas las esferas de tu vida. Según esa encuesta rápida, ¿qué área de su vida tiene más "NO"? Mantenlo en mente; Esperamos que al final de la lectura de este libro, se sienta más cómodo siendo usted mismo en esa área de su vida.

Paso 2: Explora Tu Realidad Interno

En el paso anterior, has aprendido un poco más sobre ti mismo en varias situaciones de la vida. Continuemos este viaje hacia la honestidad y el descubrimiento. Ser deshonesto es uno de los errores más comunes que cometemos en la vida que mantiene a raya nuestro poder.

Toma mucho tiempo darse cuenta de que el mundo externo es una proyección de lo que está sucediendo internamente. Dado que el mundo externo es un reflejo puro de nosotros, puede brindarnos mucha información sobre nosotros mismos cuando nos tomamos el tiempo para observar y ser conscientes. Pero debemos tomarnos el tiempo para reflexionar y ser honestos sobre lo que realmente sentimos por dentro.

Por ejemplo, si odias tu trabajo, podría ser una señal de que técnicamente no reconoces tus habilidades y destrezas. Que eres incapaz de ver claramente de lo que eres capaz y por lo tanto conformarte con trabajos que no te gustan. Es como si estuvieras creando tu propia miseria.

Tómese un momento para enumerar dos cosas que no le gustan en su vida.

- _____
- _____

Ahora que ha enumerado algunas cosas que le gustaría cambiar de su vida. Reflexionemos sobre lo que esto significa con respecto a tu realidad interna.

Aquí hay algunos ejemplos de lo que podría ser la proyección.

Proyección Externa	Realidad Interna
Mis amigos no me escuchan o no quieren saber de mí; siempre se trata de ellos.	Tiendo a olvidarme de mis necesidades y siempre trato de complacer a los demás. Me cuesta mucho ponerme a mí mismo como una prioridad.
Cada pareja romántica que tuve, hice todo lo que ellos querían y siempre traté de complacerlos, pero nunca dieron la misma cantidad de esfuerzo en la relación. ¿Por qué no puedo conseguir lo que ofrezco?	Creo que no puedo ser amado por mí mismo. Por lo tanto, tengo que ser otra persona para ser querido. Tengo que actuar de cierta manera para recibir amor.

Ahora, es tu turno de profundizar y encontrar lo que tu mundo externo te dice sobre tu realidad interna:

Proyección Externa	Realidad Interna

Otro aspecto que nos puede ayudar a descubrir nuestro poder personal es aprender a domar tus detonantes.

Paso 3: Doma Tus Detonantes

¿Hay algunos temas que evita discutir con los demás porque sabe que se enfadará o se frustrará? ¿A veces te encuentras fácilmente ofendido por los demás? Aprender sus desencadenantes lo ayudará a pasar de ser reactivo a reclamar su poder personal.

Cuando nos provoca algo externo a nosotros, tendemos a culpar a los demás por lo que estamos experimentando. Culpar a los demás de nuestro estado de ánimo y situación es vivir una mentalidad de víctima. Cuanto más rápido puedas aprender a dejar de reaccionar ante los demás, más rápido cambiará tu forma de pensar para alinearte más con tu verdadero ser.

Primero, debes aceptar que las únicas cosas que puedes cambiar en este mundo son tu comportamiento, tu forma de pensar y tu estilo de comunicación. Como ya sabes, no tienes control sobre el comportamiento o la mente de otras personas. Decide ahora que ya no culparás de tus problemas a factores externos.

Hagamos una lista de las cosas que desencadenan una reacción emocional en ti. Trate de ser lo más específico posible utilizando un ejemplo para explicar el desencadenante.

Tiendo a reaccionar emocionalmente a lo siguiente:

- _____

- _____

Ahora bien, ¿qué crees que dicen esos disparadores sobre tu realidad interna? ¿Cuál es el origen de esa reacción emocional que a veces es dramática?

Detonante	Realidad Interna

No siempre es fácil, pero cuando te enfrentas a tus desencadenantes emocionales, los sacas a la luz e inmediatamente te permites brillar más que nunca. Te da el espacio para sanar heridas profundas y reclamar tu poder personal.

Paso 4: Sana Tus Heridas

Las heridas del pasado son barreras significativas para reclamar tus poderes. Según una autora francesa llamada Lise Bourbeau, cinco heridas pueden limitarnos en nuestra vida si no nos tomamos el tiempo para reconocerlas y sanarlas. Esas heridas son el abandono, el rechazo, la injusticia, la humillación y la traición.

Exploremos cada una de esas heridas y veamos si te relacionaste con algunas de ellas.

Rechazo:

El rechazo es una herida profunda porque quien la sufre se siente rechazado en su ser y sobre todo en su derecho a existir. En términos de comportamiento, a menudo dudan de su derecho a existir. Buscan la soledad porque si reciben mucha atención, tendrían miedo de no saber qué hacer. No saben qué hacer consigo mismos cuando reciben demasiada atención. No es raro que vivan en la ambivalencia; cuando son aceptados, no lo creen y, a menudo, crean una situación de autosabotaje para que otros los rechacen.

Injusticia

Las personas con la herida de la injusticia suelen ser rígidas y carecen de flexibilidad. A menudo un perfeccionista y envidioso. Estas personas tienden a aislarse de sus sentimientos y, a menudo, se cruzan de brazos. Intentan ser perfectos y se justifican mucho. Les resulta difícil admitir que tienen problemas. A menudo dudan de sus elecciones. Les gusta el orden y tienden a controlarse exigiéndose mucho unos a otros. Pueden estar enojados y fríos

y tener dificultad para mostrar afecto. A menudo, es difícil para las personas con la herida de la injusticia aceptar cumplidos, ayuda o regalos de los demás porque se sienten en deuda con la otra persona.

Humillación

Las personas con heridas de humillación a menudo se avergüenzan de sí mismas y de los demás o tienen miedo de avergonzar a los demás. Piensan que están sucios o impuros. No quieren reconocer y asumir su sensualidad y su amor por los placeres asociados a los sentidos. Por eso suelen compensarse y premiarse con comida. Y aumentan de peso rápidamente para darse una razón para no disfrutar de sus sentidos. También temen ser “castigados” si disfrutan demasiado de la vida. Entonces, ignoran su libertad al anteponer las necesidades de los demás a las propias, por lo que dejan de disfrutar la vida.

Abandono

La herida experimentada en el caso del abandono es la segunda más profunda después de la del rechazo porque ambas afectan al ser a un nivel profundo. Quienes sufren abandono no se sienten lo suficientemente nutridos emocionalmente. Necesitan ayuda y apoyo constante. Piensan que no pueden hacer nada por sí mismos y necesitan regularmente a alguien que los apoye. Tienden a dramatizar mucho: el más mínimo incidente adquiere proporciones gigantescas. En grupo, les gusta hablar de sí mismos y, a menudo, les recuerdan todo. Además, suelen buscar la opinión o aprobación de los demás antes de tomar decisiones.

Traición

La herida de la traición está íntimamente relacionada con la herida del abandono.

Muy intransigentes, quieren mostrar a los demás de lo que son capaces. A menudo interrumpen y responden antes de que una persona termine. Cuando las cosas no van lo suficientemente rápido como a ellos les gusta,

se enojan. Odian que no se confíe en ellos y no siempre cumplen sus compromisos y promesas ni se obligan a cumplirlos.

Es fundamental saber cuáles son tus heridas para identificar tus límites y qué obstáculos te impiden reclamar tu poder. Al ser consciente de tus comportamientos y heridas, te conocerás mejor a ti mismo y también entenderás por qué tiendes a comportarte de maneras específicas.

Paso 5: Conéctate Con Tu Yo Auténtico

Las personas auténticas son genuinas, reales y, sobre todo, íntegras consigo mismas. No intentan ser alguien que no son ni complacer a personas que no conocen. Para ellos, ser diferentes no es un problema ni algo que les guste ser; son solo ellos mismos, y de ahí proviene el poder personal.

A las personas auténticas también les encanta hacer lo que disfrutan y no intentan copiar las ideas de los demás para tener éxito. Su éxito proviene de hacer lo que está en su corazón, lo que los impulsa, a diferencia de lo que inspira a otros o a la mayoría.

Tómate un momento para enumerar tres cosas que te hacen feliz y llenan un espacio en tu corazón:

- _____
- _____
- _____

Ahora encuentre maneras de hacer más de eso. Cuando haces las cosas que amas, estás reclamando tu poder.

En conclusión, reivindicar tu poder personal no es un objetivo que necesariamente puedas lograr de la noche a la mañana. Primero, debes aceptar que no eres perfecto y que la perfección nunca será tu verdad. Como ha aprendido de esta guía de 5 pasos, reclamar su poder personal no se trata de la perfección, sino más bien de encontrar su verdadero yo. Pase lo que pase, ¡no olvides que tienes esto y abrázate hoy!

GUÍA MÁS RECOMENDADA:

Conviértete en la mejor versión de ti mismo: cómo transformar tu vida y reclamar tu poder personal. Además De Recibir El Otro Taller: Conviértete En Tu "Yo Ideal" 2 POR EL PRECIO DE UNO



Encuentra los pasos y la técnica para Crear Un Mejor Tu



Claim Now

[Visita Aquí](#)