



21 PASOS PARA CAMBIAR TU VIDA



@INFINITOEQUILIBRIOLA



WWW.ADRIANA-URSE.COM

Clase 4

Lección 4: Crear éxito a través del autoempoderamiento

Con la conversación sobre el poder comenzando a integrarse en quién y cómo eres, estás entrando en la siguiente conversación, que es extremadamente influyente: la conversación sobre el éxito. Al aclarar lo que quieres y al distinguir cómo estás dispuesto a ser exitoso, puedes elegir ser ferozmente intencional de la manera que te ayude a tener éxito. Puedes elegir ser más compasivo contigo mismo a medida que determinas lo que quieres, cómo serás con las consecuencias de adquirir o lograr el nivel de éxito que dices que quieres, y cómo puedes estar creando interferencia con tu trabajo para poder lograrlo.

¿QUÉ ES ÉXITO?

La más básica de las definiciones de éxito es: el logro de las metas establecidas o los resultados deseados. Cuando hayas manifestado tu intención, el resultado será

el éxito. Sin embargo, tu interpretación única del éxito es mucho más convincente y es la que dirige y motiva tus acciones.

Preguntas:

Escribe su definición de éxito. ¿Qué creencias, expectativas y suposiciones tienes sobre el éxito?

¿Qué aparece cuando piensas en el éxito? ¿Qué pensamientos, emociones, sensaciones corporales o cualidades de la experiencia surgen?

¿Qué cambiarías si solo se te permitiera decidir cómo es el éxito para ti? Enumera al menos 4 elementos.

Tenemos una idea de cómo se supone que debe ser el éxito. Somos atacados con él todos los días en la televisión, a través de periódicos, revistas, vallas publicitarias, Internet y radio. Belleza física impecable, enorme riqueza, una carrera apasionada, la relación perfecta, educación superior, hijos ideales, espiritualidad profunda: cada

aspecto de nuestras vidas está regido por algún determinante externo que nos dice si tenemos éxito o no.

Preguntas:

Si observa tu hogar, tus hijos, tus relaciones y tu trabajo, desde una perspectiva cultural, incluidos los padres, amigos y asociados, ¿ves reflejos de tu propia

interpretación personal del éxito o simplemente estás tratando de cumplir con las expectativas de éxito de otra persona?

¿Qué calidad de experiencia tienes en relación con tu autoestima, tu autoestima y tu sentido de valor?

¿Qué reacción o respuestas se desencadenan con estas preguntas? ¿Quieres ignorar, evitar o negar lo que está apareciendo? Es importante estar presente en estas respuestas y escribirlas.

Aunque la mayoría de nosotros decimos que queremos tener éxito, sin saberlo encontramos formas de limitar y sabotear nuestro éxito personal y profesional. ¿A qué estamos respondiendo que nos haga decir que queremos tener éxito y luego nos quedamos cortos constantemente? Es irónico que trabajemos tan duro para que parezca que estamos teniendo éxito y, al mismo tiempo, le damos la vuelta. Esto ocurre no solo en relación con nuestro trabajo y carrera, sino también en relación con nuestra salud, nuestros socios, todo. Rara vez está relacionado con la competencia o los recursos. La mayoría de las veces está en correlación directa con nuestras interpretaciones sobre el éxito, sobre nosotros mismos y sobre lo que decimos que queremos.

GOLPEANDO CONTRA LOS BORDES DE SU ZONA DE CONFORT

El éxito es un término relativo en referencia a dónde te encuentras y hacia dónde te diriges. A medida que participas activamente en tu vida y carrera, no puedes evitar chocar contra los límites de su propia zona de confort. Te encuentras con frustración y ansiedad porque tu vida o carrera no se está desarrollando de la

manera que esperabas o anticipabas. También te enfrentas a la emoción, porque te estás expandiendo intencionalmente para cumplir con lo que dices que quieres. De cualquier manera, tener éxito es una práctica ininterrumpida de estar con la incomodidad de expandir tu zona de confort. A veces puedes luchar y resistir; otras veces permitirás tu presencia y te relacionarás con ella no como algo amenazante, sino como algo que fomenta tu máxima atención y compromiso. Puedes sentir un gran suspiro como impulso cuando logras el éxito.

Este impulso por el éxito es una faceta crucial del ser humano, sin embargo, también es crucial que elijas conscientemente cómo quieres ser con este impulso, ya sea a través de una interacción saludable o intercambios intimidantes y basados en el miedo. Tu capacidad para estar con la incomodidad de la ansiedad y el miedo determinará tu capacidad para crear con éxito los resultados que deseas.

Al observar a las personas con las que he trabajado desde fuera de su contexto, su historia de la verdad, es fácil ver cómo limitan su éxito. Al abordar las diversas formas en que lo hacen, comienzan a acceder a diferentes prácticas que cambian sin esfuerzo lo que, al principio, parecía imposible de ser posible. Redefinen cómo se ve el éxito y luego comienzan a tomar acciones específicas que los acercan a cumplir esa imagen. Se mueven hacia un territorio desconocido que puede provocar varios niveles de miedo y ansiedad. Esto les da la oportunidad de ejercitar el coraje para estar con sensaciones corporales, emociones y pensamientos incómodos que normalmente evitan a través de distracciones y distracciones. A través de la práctica de estar verdaderamente presentes en esta exploración personal,

comienzan a encontrar que las cosas cambian y pueden vivir la experiencia del éxito de una manera nueva.

Preguntas:

¿Cuál es tu forma habitual de tener éxito?

*¿Puedes recordar momentos en los que estar con éxito se sintió fácil y maravilloso?
¿Cuáles fueron las cualidades de ser tú que acompañaron al éxito en estos momentos? ¡Escríbelos!*

¿Qué permitió que el éxito fuera más fácil en estos momentos? ¿Cómo te empoderaste para hacerlo más fácil? ¿Qué fue diferente en estos tiempos? Explora esto

¿EN QUÉ GRADO ESTÁS COMPROMETIDO PARA SER EXITOSO?

Sin pensarlo , ¿cómo se calificaría a sí mismo en una escala de cero a 100 sobre su nivel de compromiso con su éxito en general? Si dices que estás 100% comprometido en serio, te propongo que tendrás el éxito que deseas y estás

haciendo todo lo posible para que ese éxito sea tuyo. La mayoría de nosotros, sin embargo, mentiríamos si dijéramos que estamos comprometidos al 100%.

Hay distintos grados de compromiso. La mayoría de nosotros estamos en algún lugar en la escala entre el uno y el 100%. Estoy comprometido en un 87% con el éxito. ¿Qué pasa con el otro 13%, podría preguntar? El otro 13% está comprometido a ser vago, irresponsable y no hacer nada más que divertirse. Este aspecto me tiene postergando la finalización de la mayoría de mis proyectos, como terminar esta lección o escribir artículos y muchas otras cosas que he dicho que voy a completar con éxito. Esta parte de mí quiere quedarse en casa y tomar siestas en mi hamaca. Se resiste a quitarse el tiempo de disfrutar de la vida.

Más importante aún, también le preocupa que si tengo demasiado éxito, no tendré suficiente tiempo para hacer lo que quiera. Tiene miedo de las responsabilidades que pueden surgir con un mayor éxito, que conlleva terminar con éxito mis proyectos. ¿Seguiré teniendo éxito en mi trabajo? ¡Sí! ¿Tendré obstáculos que me detengan o me detengan? Absolutamente. Estos obstáculos aparecen porque tengo interpretaciones sobre el éxito que limitan mi compromiso, que luego limita cómo elijo lo que elijo hacer y cuándo elijo hacerlo.

Una colega, Celeste, compartió esto conmigo: "Quiero una carrera que tenga éxito en proporcionarme grandes ingresos y grandes clientes, y al mismo tiempo, quiero flexibilidad, libertad y diversión". Celeste está aprendiendo a través de su práctica que si esto es realmente lo que quiere, esto es lo que puede crear. ¿Hay consecuencias? Si. ¿Las consecuencias son malas o aterradoras? ¡No! Como Celeste, tienes lo que se necesita para crear la vida y la carrera como la quieres, pero tienes que decidir qué tan comprometido quieres estar en la relación que desees, ya sea con tu carrera, tu cónyuge, tu salud o tus finanzas. . El dilema es querer tener éxito y, al mismo tiempo, no querer tener demasiado éxito. Aquí está

*el trato: **no puedes dejar de tener éxito en tener éxito**, o puede tener éxito en no tener éxito. Estas son las únicas dos opciones que tiene.*

Hacer crecer tu éxito significa un par de cosas: primero, conocer y reconocer tu nivel actual de compromiso con el éxito, y segundo, conocer y reconocer que lo más probable es que tengas un compromiso con alguna creencia o idea que pueda oponerse directamente a su compromiso con el éxito. Este compromiso conflictivo a menudo se relaciona con mantenerse a salvo y evitar el sentimiento de ansiedad, evitar la vulnerabilidad y evitar la responsabilidad.

Preguntas:

Anota el grado en el que estás comprometido con el éxito, entre 0 y 100. No juzgues ni evalúes ese número; es solo un punto de partida.

Anote el grado en que estás comprometido a no tener éxito. Por ejemplo, si estás comprometido en un 75% a tener éxito, está comprometido en un 25% a no tener éxito.

Ten en cuenta que no te estamos evaluando ni juzgando como correctos, incorrectos, buenos o malos. Solo estamos viendo cómo diferentes aspectos de ti están comprometidos con diferentes cosas y luego actuamos en consecuencia. De esta manera, TU TAMBIÉN LO PODRÁS VER.