

# GUIÓN MENTAL PERSONAL



REESCRIBE LA  
PELÍCULA DE TU  
VIDA

CUADERNO DE  
TRABAJO

---

## **CUADERNILLO DE TRABAJO**

### **MINICURSO**

#### **ESCRIBE EL GUIÓN PARA TENER UNA VIDA EXTRAORDINARIA**

Te doy la bienvenida a descubrir la película que tienes grabada en tu Mente y corazón.

Quiero invitarte al viaje para reconocer en tu historia el **Guion** que has escrito y a lo mejor conocerás cómo escribir un Nuevo Guion para tener una vida extraordinaria.

### **DÍA 1 El poder de la Mente y las Emociones**

#### **1.1¿Cómo te expresas cuando sientes Miedo?**

---

---

#### **1.2¿Cómo te expresas cuando sientes Seguridad?**

---

---

#### **1.3¿Cómo te expresas cuando sientes Rabia?**

---

---

#### **1.4¿Cómo te expresas cuando sientes Amor?**

---

---

## 1.5 ¿Cómo te expresas cuando sientes Tristeza?

---

---

## 1.6 ¿Cómo te expresas cuando sientes Alegría?

---

---

## DÍA 2 Eliminar los mandatos y crear nuevos permisos

### 2.1 Subraya los mandatos con los cuales te identificas y encuentra las conductas con las cuales los proyectas

No pensar	No intimar	No sentir	No ser importante	No ser pareja
No pertenecer	No pedir	No reclamar	No ser rico	No acompañar
No crecer	No recibir	No amarse a sí mismo	No amar	No ser padre (madre)
No ser capaz	No compartir	No tener miedo	No ser amado	No ser tú mismo
No aprender	No ser colaborador	No terminar	No descansar	No ser hombre
No confiar	No acariciar	No merecer	No disfrutar	No ser mujer

## 2.2. Escribe y crea los permisos que te vas a dar. Para esto debes convertir los mandatos que subrayaste en un permiso

Ejemplos:

Yo me doy permiso de Crecer. Yo me doy permiso de amar.

Yo me doy permiso de: \_\_\_\_\_

Yo me doy permiso de: \_\_\_\_\_

Yo me doy permiso de: \_\_\_\_\_

Yo me doy permiso de: \_\_\_\_\_

Yo me doy permiso de: \_\_\_\_\_

Yo me doy permiso de: \_\_\_\_\_

### **DÍA 3 Cambia los impulsores que crean tu vida**

Califique de 1 a 6 si te identificas con estos Impulsores y su preferencia. 6 es la máxima calificación) -puede repetir número-

Sé Rápido ( );

Sé fuerte ( );

Sé Perfecto ( );

Sé Diferente ( );

Sé Tratador ( );

Sé Complaciente ( );