

CUADERNO DE TRABAJO

La Fórmula de la Confianza en Uno Mismo

Práctica en clase y para llevar a casa

Tres ejercicios para darle rostro, voz y compromiso a la persona en que te estás convirtiendo.

Nombre

Fecha

¿Quién soy cuando ya lo logré?

Antes de visualizar, necesitas conocer a la persona en que te vas a convertir. Descríbela con detalle y en presente, como si ya existiera. Cuanto más clara sea la imagen, más fuerte será tu práctica diaria.

Lo que ya logré

Tu meta, escrita como algo cumplido

Cómo me veo

Mi postura, mi mirada, mi forma de vestir y de caminar

Cómo hablo

El tono de mi voz, las palabras que uso, cómo me expreso

Qué siento en mi cuerpo

Cuando soy esta persona, en mi pecho, en mis hombros, en mi respiración siento...

EJERCICIO 1 · LA FICHA DE MI YO FUTURO (CONTINUACIÓN)

Cómo tomo decisiones

Qué hago cuando alguien me dice NO o aparece un obstáculo

Un día normal en mi vida

Mañana

Tarde

Noche

Tres palabras que me definen

1	2	3

Una frase que esta persona se repite

Una carta que viene de adelante

Ahora eres la persona de tu ficha. Desde ese lugar, ya realizado/a, escríbele una carta al yo de hoy. Puedes guiarte con estas preguntas:

- ¿Qué quieres que sepa hoy?
- ¿Qué dudas ya no tienen sentido para ti?
- ¿Qué hábito le agradeces haber sostenido?
- ¿Qué le dirías el día que quiera rendirse?

Querido/a _____,

EJERCICIO 2 · CARTA DESDE MI YO FUTURO (CONTINUACIÓN)

Con amor, tu Yo Futuro

Al terminar de escribir, sentí...

La fórmula, de mi puño y letra

Hill pide escribir la fórmula, memorizarla y firmarla. Cópiala aquí a mano, punto por punto, tal como la vimos en clase. Escribirla con tu propia letra ya es parte del compromiso.

1

2

3

4

5

Mi Contrato de Confianza

Yo, _____,

habiendo escrito de mi puño y letra la Fórmula de la Confianza en Uno Mismo, me comprometo conmigo mismo/a a:

- ☐ Leer mi fórmula en voz alta cada mañana y cada noche.
- ☐ Dedicar 30 minutos diarios a ver con claridad a la persona de mi ficha.
- ☐ Actuar cada día, aunque sea en algo pequeño, como la persona en que me estoy convirtiendo.
- ☐ Construir mi camino con verdad, sin dañar a nadie y beneficiando también a otros.

Durante los próximos 30 días, a partir de hoy, sostendré esta práctica como una promesa hecha a la persona en que me estoy convirtiendo.

FECHA DE INICIO

MI FIRMA

TESTIGO (COMPAÑERO/A)

FECHA DE CIERRE · DÍA 30

«La confianza no se espera: se fabrica.»