

## Preguntas sobre visualizar la vida que quieres

Traducción de la página 87 del libro 'Believable Hope'

1.- Permítase soñar un poco. ¿Cómo sería su vida si fuese capaz de aplicar los cambios positivos que desea? Haga una lista de tres cambios positivos que quiere ver hechos realidad en su vida.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

2.- Imagine la vida que está creando. ¿Dónde está viviendo? ¿Cómo es ese espacio? ¿Quién está con usted? ¿Qué modo de vida está disfrutando?

---

---

---

3.- ¿Cómo ha influido el modo en el que ha trabajado en el pasado contra su autoestima?

---

---

---

4.- ¿Dónde se ve en la escala de abajo?

---

Soy un perdedor   Me detesto   Soy una persona normal   Tengo mucho que conseguir   Soy un campeón

5.- ¿Cuáles son los pensamientos dominantes que ha tenido hasta este momento? Ponga signos de suma o resta según si sus pensamiento han sido positivos o negativos y piense en la transformación que desea.

---

---

6.- Cambie el discurso visualizándose como la persona que desea ser. Escriba afirmaciones sobre la persona que es hoy en día que ya está cambiando.

---

---