



RETO LIBERA A LA

# FIERA

*Jorge Lozano H.*



# ¡Hola! te doy la bienvenida al

# MANUAL

# LIBERA A

# LA FIERA

---

## **Bienvenida al RETO LIBERA A LA FIERA.**

Te felicito por querer romper las cadenas que te están limitando a alcanzar tu máximo potencial.

En este manual encontrarás **diferentes ejercicios que te ayudarán a reflexionar sobre ti misma**, conocerte mejor, saber cuáles son las cadenas que te están limitando, y que así, llegues más preparada a la sesión en vivo.

Es importante que lleves a cabo estas actividades, ya que en la sesión en vivo cubriremos estos temas pero el enfoque será que entiendas lo que implican para tu vida y no habrá tiempo para que las estés realizando en vivo.

Te garantizo que no te vas a arrepentir de comenzar este reto conmigo, esta aventura que

concluirá con un autoconocimiento más profundo de quién eres, de qué te está limitando y cómo puedes comenzar a darle la vuelta a tu situación.

Si te sientes atascada en la vida, triste, decepcionada, desmotivada, o simplemente quieres ser una mujer más poderosa que logra lo que se propone, este reto es para ti.

¡No olvides la fecha más importante de este reto! **El martes 16 de julio a las 19:30 horas (GMT-6 / Horario CDMX)** tendremos la sesión en vivo del Reto Libera a la Fiera, donde podrás entender con mayor profundidad estos temas y obtendrás estrategias para liberar a la fiera que llevas dentro.

**¡No te la pierdas!**

# 01

## Esta soy yo.

---

En los siguientes espacios escribe **quién eres hoy con el mayor detalle que puedas.** Recuerda que somos la unión de **diferentes aspectos** de nuestra vida, es por eso que encontrarás diferentes categorías para ayudarte a que te describas completamente.

---

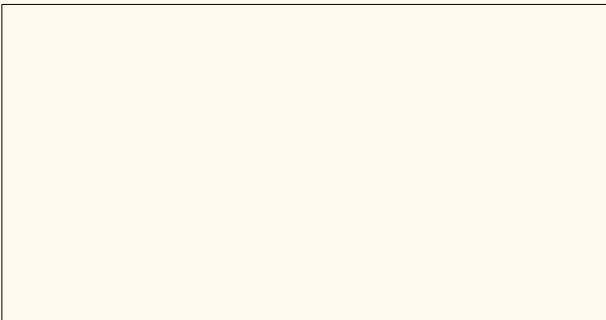
### VIDA PERSONAL, FAMILIA.



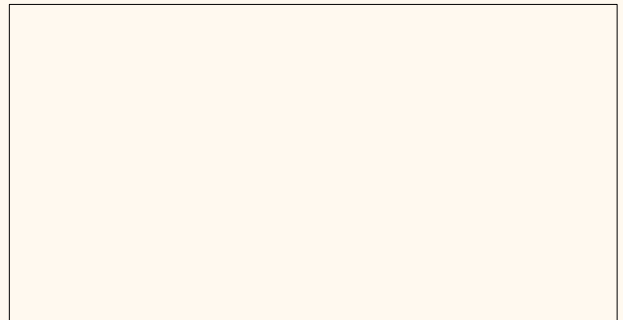
### CARRERA, ESTUDIOS.



### AMIGOS, COMUNIDAD.



### PASATIEMPOS, CREATIVIDAD.



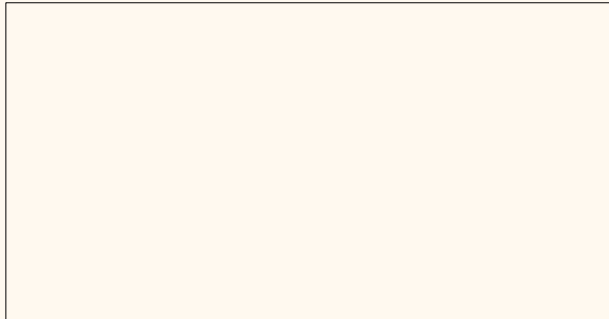
### **SALUD Y ESTADO FÍSICO.**



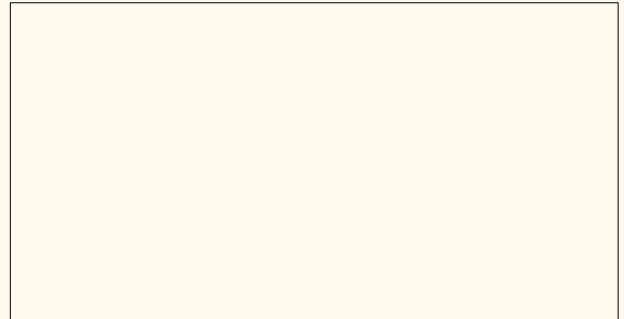
### **SALUD MENTAL Y AUTOCONOCIMIENTO.**



### **HÁBITOS QUE TE DEFINEN.**



### **QUÉ HACES POR EL MUNDO Y LOS DEMÁS.**



# 02

## Señales de que tus miedos y creencias te están limitando.

---

A continuación encontrarás **10 señales comunes** en personas cuyos miedos y creencias las limitan. Con mucha honestidad contigo misma, **marca en la casilla correspondiente** con cuáles te sientes identificada.

---

- ☐ **ME AUTOCRITICO CONSTANTEMENTE.** Me juzgo severamente por cada pequeño error que cometo.
- ☐ **PROCRASTINO DEMASIADO.** Sé lo que tengo que hacer, pero lo dejo para después.
- ☐ **EVITO NUEVAS EXPERIENCIAS.** Rechazo oportunidades por miedo a no estar a la altura.
- ☐ **NECESITO APROBACIÓN EXTERNA.** Busco constantemente la aprobación de los demás.
- ☐ **ERES PERFECCIONISTA.** Sientes que todo debe de estar perfecto antes de lanzarte.
- ☐ **SIENTO QUE NO MEREZCO MÁS.** No merezco éxito, amor, o felicidad.
- ☐ **ME AUTOSABOTEÓ.** Me pongo trabas a mi misma para no alcanzar mis objetivos.
- ☐ **NO SÉ DECIR QUE NO.** No sé poner límites saludables por miedo al rechazo o al qué dirán.
- ☐ **ME COMPARO CON LOS DEMÁS.** Mido mi valor en relación con los otros.
- ☐ **NO ME CUIDO A MI MISMA.** Descuido mi bienestar físico, mental o emocional.

# 03

## Mis miedos o creencias limitantes.

---

A continuación, deberás **enlistar cada una de tus creencias limitantes** por categoría. Reflexiona y dedícale tiempo a este ejercicio. La mayoría de ellas están en tu subconsciente, el objetivo de este ejercicio es precisamente que las hagas conscientes.

---

### AUTOESTIMA Y VALOR PERSONAL

**Ej:** “No soy lo suficientemente buena”, “No merezco ser amada”, “No soy digna de tener éxito”

### CAPACIDAD Y COMPETENCIA

**Ej:** “No soy suficientemente inteligente”, “No puedo hacer cosas nuevas”, “Nunca seré tan bueno como los demás”

## ÉXITO Y FRACASO

**Ej:** “El éxito es para los demás, no para mí”, “Cada vez que intento algo fracaso”, “No soy lo suficientemente disciplinada para lograr mis metas”

## RELACIONES

**Ej:** “No soy lo suficientemente interesante para atraer amistades nuevas”, “Nadie me entiende realmente”, “Siempre me lastiman en mis relaciones”

## SALUD Y BIENESTAR

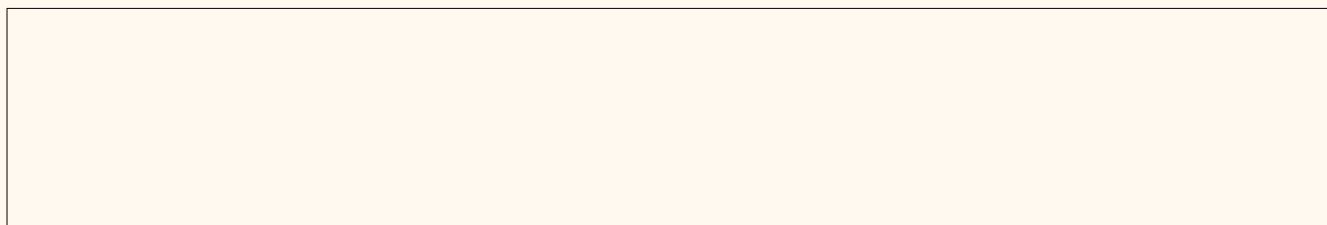
**Ej:** “Siempre me voy a sentir mal”, “No tengo la energía para hacer ejercicio”, “No merezco sentirme bien”

## DINERO Y ABUNDANCIA

**Ej:** “El dinero es la raíz de todos los males”, “Nunca tendré suficiente dinero”, “No soy buena administrando mi dinero”

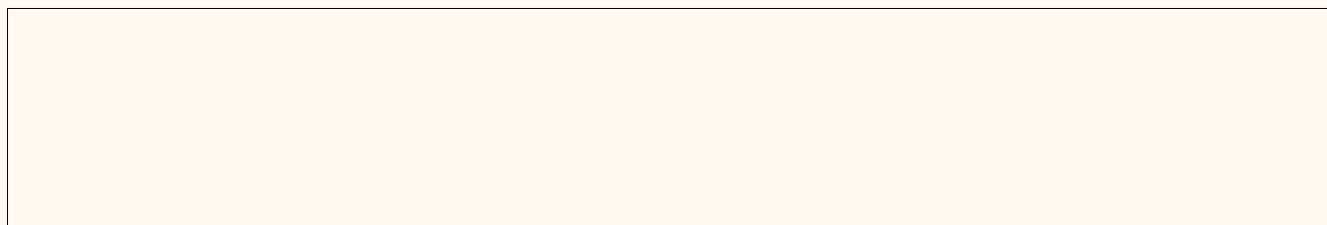
## CREATIVIDAD Y AUTOEXPRESIÓN

**Ej:** “No soy una persona creativa”, “No tengo nada valioso que decir”, “Nunca seré un buen artista”



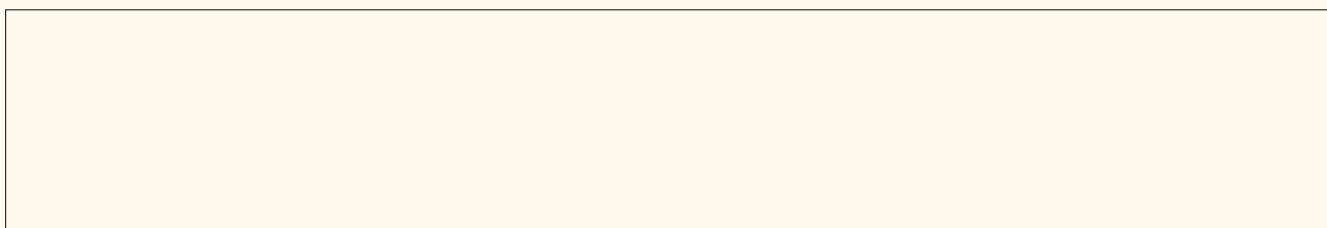
## CONTROL Y AUTONOMÍA

**Ej:** “No tengo el control de mi destino”, “Siempre tengo que hacer lo que los demás quieren”, “No puedo cambiar mi situación actual”



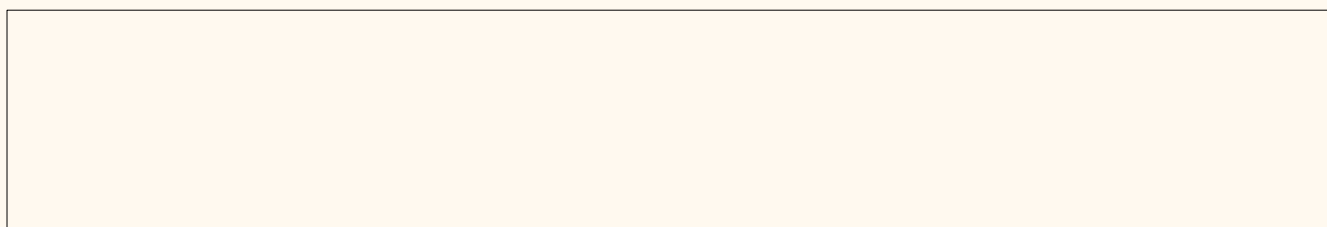
## TIEMPO Y EDAD

**Ej:** “Es demasiado tarde para empezar de nuevo”, “Soy muy viejo/joven para intentar esto”, “No tengo tiempo suficiente para hacer esto”



## MUNDO Y SOCIEDAD

**Ej:** “El mundo es un lugar peligroso”, “La gente siempre busca aprovecharse de mí”, “No hay justicia en el mundo”



Ahora que ya tienes identificados tus miedos y tus creencias limitantes, llegó el momento de que conozcas los cinco pasos para liberar a la fiera.

A continuación te compartiré algunos ejercicios, pero es importante que te conectes a la sesión en vivo para entender que hay detrás de todo esto.

# PASO 1

## Encontrando evidencia de que mis miedos o creencias no son verdades absolutas.

---

Para este ejercicio, vas a **elegir una de todas las creencias limitantes** que escribiste en el punto anterior, intenta que sea aquella que pienses que te ha frenado más en esa meta que tanto quieres lograr, y ahora deberás enfocarte en buscar evidencia para comprobar que esa creencia no es una verdad absoluta.

*Por ejemplo, si tu creencia limitante que más te está frenando es “**Soy muy vieja para empezar de nuevo**”, busca en Internet casos de personas que hayan empezado una nueva carrera / relación / pasatiempo a tu edad y hayan tenido éxito.*

### MI CREENCIA LIMITANTE:

## EVIDENCIA DE QUE NO ES UNA VERDAD ABSOLUTA:

- [illegible]

# PASO 2

## Evaluando el costo y beneficio de mis creencias.

---

Ahora, de esa misma creencia limitante que elegiste, deberás **evaluar el costo y los beneficios** que te otorga tenerlos. Así es, aunque sea una creencia limitante, debe de tener algún beneficio para ti, algún para qué.

*Por ejemplo, “creo que soy muy vieja para empezar de nuevo me da seguridad de no hacer el ridículo”, esa seguridad sería un beneficio, el costo sería perderte la oportunidad de probar cosas nuevas, quedarte con él hubiera, entre otros.*

### COSTOS:

### BENEFICIOS:

# PASO 3

## Creando nuevas posibilidades con nuevas creencias.

---

En este paso, quiero que te enfoques en pensar quién serías si rompieras por completo esta creencia limitante. **¿Qué harías si mañana despertaras y esa creencia ya no viviera dentro de ti?**

*\*Te recomiendo repetir estos primeros tres pasos **con todas tus creencias limitantes**.*

# PASO 4

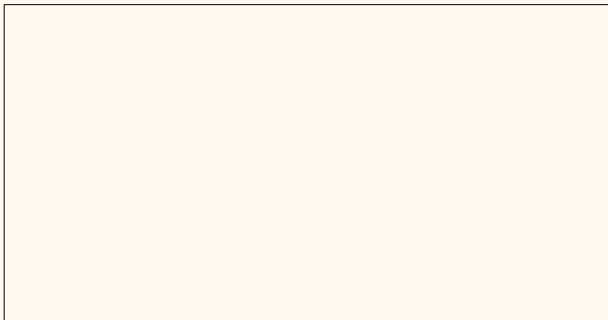
## Visualiza tus metas y sueños.

---

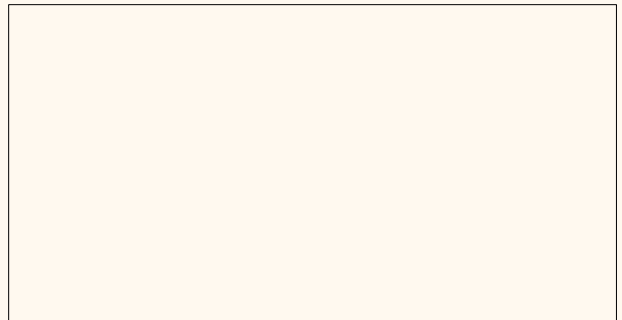
La **visualización** es una herramienta muy poderosa. Llegó el momento de que en el recuadro a continuación, describas con intención cada una de tus metas y sueños en las diferentes categorías de tu vida, esto quiere decir que mientras escribes te imagines el sentimiento de haber alcanzado esta meta y este sueño.

*En la sesión en vivo te compartiré una herramienta que te ayudará **a tener tus metas y sueños presentes todo el tiempo.***

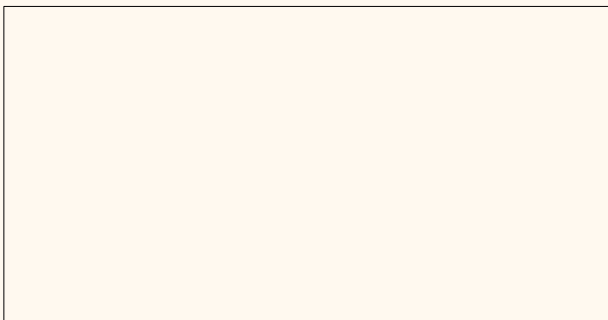
### VIDA PERSONAL, FAMILIA.



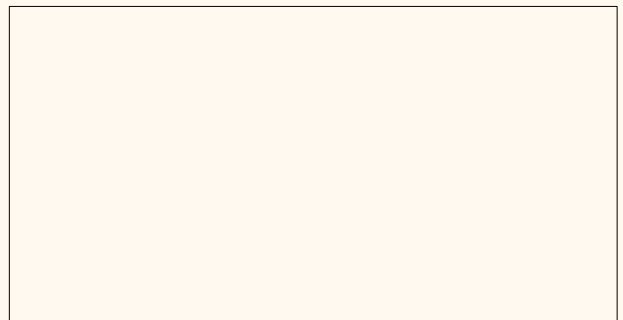
### CARRERA, ESTUDIOS.



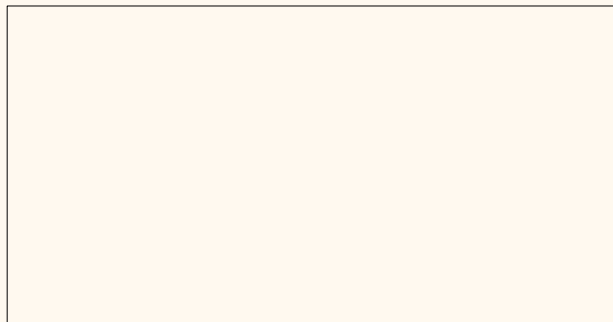
### AMIGOS, COMUNIDAD.



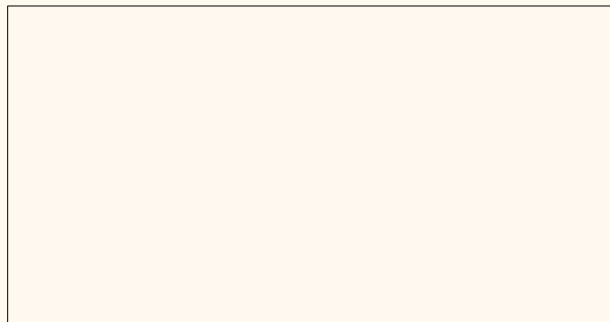
### PASATIEMPOS, CREATIVIDAD.



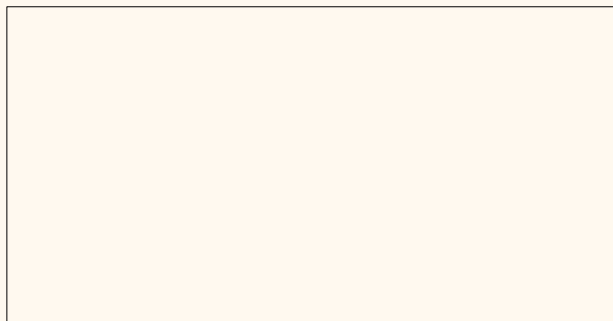
### **SALUD Y ESTADO FÍSICO.**



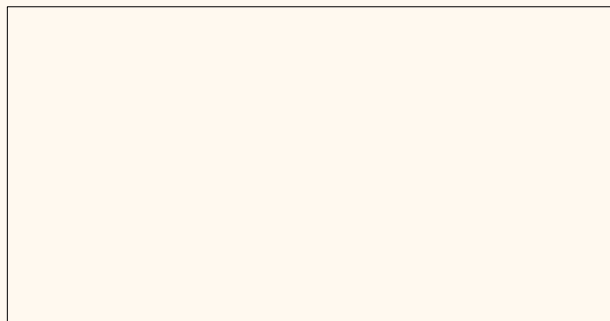
### **SALUD MENTAL Y AUTOCONOCIMIENTO.**



### **HÁBITOS QUE TE DEFINEN.**



### **QUÉ HACES POR EL MUNDO Y LOS DEMÁS.**



# PASO 5

## Haz un plan de acción.

---

Tus sueños y metas no se van a cumplir solos, **es importante que te pongas manos a la obra.** Poco a poco, con paciencia y sobre todo, trabajando en tu amor propio.

Existen muchas maneras de trabajar tu amor propio, en la sesión en vivo el próximo [martes 16 de julio a las 19:30 p.m. \(horario cdmx / gmt-6\)](#) te compartiré cómo puedes hacerlo.

¡No te lo pierdas!



# Siguientes pasos.

---

Te felicito por haber llevado a cabo este ejercicio de reflexión, sin duda te ayudará a llegar **a la sesión en vivo del Reto Libera a la Fiera** más preparada y lista para tomar acción y terminar de entender cómo dominar estos conceptos te va a ayudar a transformar tu vida.

Date un apapacho por haber terminado este manual y te recomiendo que no lo dejes en el olvido, **vuélvelo a consultar cada vez que sientas que necesitas volver a romper esas cadenas** que están limitando a la fiera que llevas por dentro.

**Y para concluir, no te pierdas la sesión gratis y en vivo del RETO LIBERA A LA FIERA el próximo martes 16 de julio a las 19:30 p.m. (gmt-6 / horario cdmx)**

*Jorge Lozano H.*



*Jorge Lozano H.*