

■ 3 Pensamientos que debes soltar para empezar a crear la vida que mereces

1. “Esto es lo que soy, no puedo cambiar.”

Esta idea limita todo tu potencial. No eres una identidad fija: eres energía en movimiento, en evolución constante. El primer paso hacia una nueva realidad es permitirte pensar distinto sobre ti. Reemplázalo por: “Estoy aprendiendo a pensar diferente para vivir diferente.”

2. “Y si fracaso... ¿y si me juzgan?”

Este miedo viene del ego que busca protección y validación. Pero todo cambio implica incomodidad y exposición. Respira profundo, vuelve a tu centro y recuerda que tu evolución es más importante que tu miedo. Prueba este pequeño ejercicio: Inhala 4 segundos, sostén 4, exhala 6. Hazlo 3 veces para calmar la mente.

3. “Necesito tenerlo todo claro antes de empezar.”

La claridad llega cuando caminas, no antes. Esperar a tener todas las respuestas es solo una excusa del subconsciente para no avanzar. En vez de esperar, pregúntate: ¿Cuál es un pequeño paso alineado que puedo dar hoy mismo?

Tu nueva vida empieza con una nueva forma de pensar. Y este PDF es tu primer paso.



Con cariño, Belén – @hoymedito