

A. Define tu punto de partida

Piensa en este momento de tu vida.

1. Si tuvieras que describir cómo te sientes en 3 palabras, ¿cuáles serían?

Ejemplo: abrumado, ansioso, confundido.

B. Visualiza tu transformación

Ahora imagina que este curso ha sido un éxito para ti.

2. Después de trabajar con las fórmulas, ¿qué 3 palabras representan tu nueva versión?

Ejemplo: inspirado, activo, entusiasmado.

C. El puente entre las dos realidades

Entre las palabras de tu presente y las de tu transformación, existe un espacio de posibilidades.

3. ¿Qué alternativas necesitas desplegar para extender tu horizonte?

4. ¿Qué experiencias necesitas redefinir para crear un nuevo presente?

5. ¿Qué cambios necesitas activar en tu vida para comenzar a transformarte?

D. Tu transformación comienza hoy.

Conserva estas respuestas y regresa a ellas a lo largo del curso.

Reconocer estas realidades es el primer paso en tu camino de transformación.