

Mapa de Mis Pensamientos Recurrentes

Propósito del ejercicio

Identificar los pensamientos que se repiten diariamente, reconocer si impulsan o detienen tu crecimiento, y sustituirlos por pensamientos que estén alineados con la persona que estás construyendo en tu Gran Giro.

Instrucciones

1. Encuentra un lugar tranquilo donde puedas reflexionar.
2. Piensa en los pensamientos que más aparecen durante tu día (al despertar, trabajando, en silencio, antes de dormir).
3. Escribe cada pensamiento de manera honesta, sin juzgarte.
4. Analiza qué emoción te produce y qué decisión te lleva a tomar.
5. Reemplázalo por un pensamiento más sano, fuerte y alineado con tu propósito.

Mapa de Mis Pensamientos Recurrentes

#	Pensamiento recurrente	¿Me impulsa o me detiene?	Emoción que produce	Nuevo pensamiento que lo reemplaza
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

#	Pensamiento recurrente	¿Me impulsa o me detiene?	Emoción que produce	Nuevo pensamiento que lo reemplaza
8				
9				
10				

Si más adelante descubres otros pensamientos recurrentes, vuelve a este formato y añádelos. Este mapa es una herramienta viva.

Reflexión Final

¿Qué descubrí sobre mis patrones de pensamiento?

¿Qué decisiones he estado tomando desde estos pensamientos automáticos?

¿Qué cambios comienzo a notar al reemplazar un pensamiento por otro más consciente?

"No vives lo que quieres, vives lo que repites." – Carlos Andrés Arias B.