



Capítulo 5

Activa tu Diseño: El cambio empieza en tu mente

Nuestros pensamientos son el terreno donde nacen o se marchitan los sueños. Para avanzar, primero tenemos que liberar la mente de creencias que nos encadenan y llenarla de verdades que nos impulsan.

Para reflexionar:

- ¿Tienes alguna creencia limitante que esté afectando tu capacidad de soñar?

- ¿De dónde piensas que surge esa creencia? ¿Qué emociones te genera y cómo te ha condicionado hasta hoy?

Activa tu transformación:

Reemplaza esa creencia limitante que identificaste por una afirmación basada en tu valor conforme lo que has leído en este capítulo (Por ejemplo: “Fui creado/a para cosas grandes”, “Mi mente puede renovarse”). Colócala en un lugar visible, en tu habitación o de fondo de pantalla en tu celular, y repítela en voz alta cada día y haz algo concreto que refleje ese nuevo pensamiento.

Te animo a sostener esta práctica durante 21 días y a registrar en la *Hoja Tracker* cómo impacta tus pensamientos, emociones y decisiones. Te sorprenderás de los cambios que pueden venir cuando renuevas tu manera de pensar.