

GUIA PARA EMPRENDER CON ÉXITO

WWW.MAYRAPINEDA.COM

MANUAL DE TRABAJO



Mayra Pineda

Coach ejecutivo y de vida

CÓMO APROVECHAR AL MÁXIMO ESTE CURSO

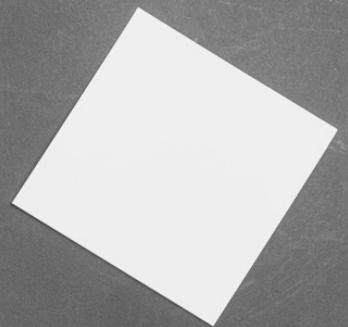
ESTE CURSO TE DA LA OPORTUNIDAD DE CREAR UN EMPRENDIMIENTO CON ÉXITO VIVIENDO DESDE LA AVENTURA, DISFRUTANDO CADA PASO, FLUYENDO CREANDO RESULTADOS POSITIVOS PARA TI Y TU EMPRENDIMIENTO.

¿Cómo aprendemos?

Estoy comprometida con tu crecimiento. Por lo que es muy importante que realices tus tareas para que tu experiencia educativa sea avanzada y tengas una transformación permanente.

A continuación te explico cómo aprovechar al máximo tu aprendizaje:

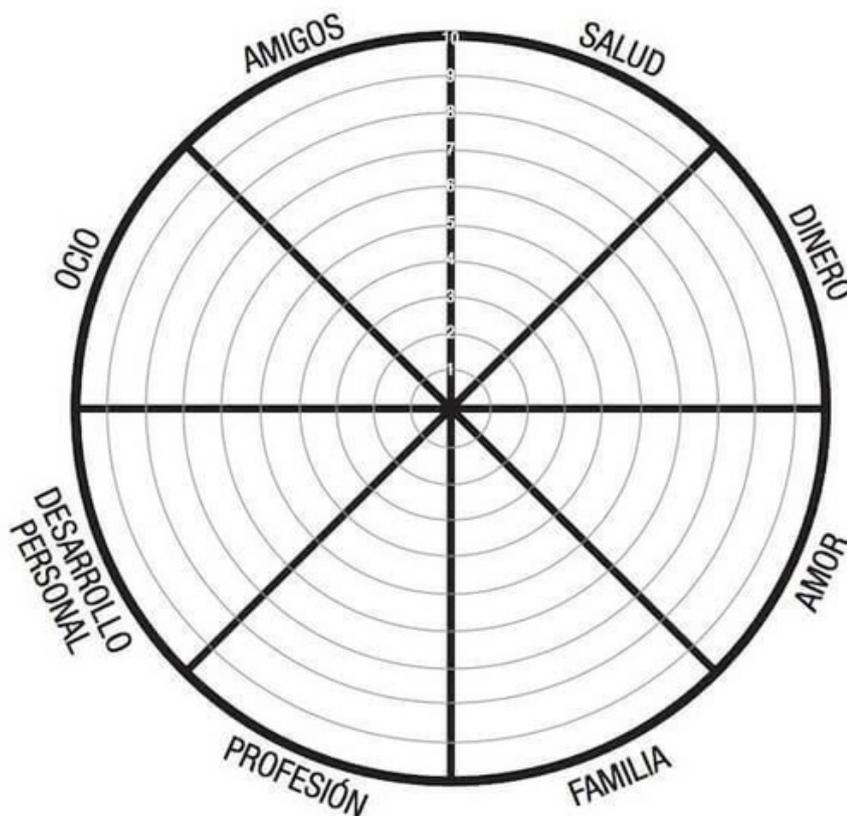
- 1.- Información: Toma nota en las clases para que puedas incorporar el método y técnicas.
- 2.- Integración: Haz que la información cobre significado, intégralo con tu conocimiento previo o relaciónalo con tu vida y propósito.
- 3.- Práctica: Actúa, la clave para transformar es actuar. Implementa de forma inmediata para que puedas crear valor y avanzar.



Rueda de la vida

Instrucciones:

Es importante saber como calificas en este momento las diferentes áreas de tu vida, por lo que a continuación del 0 al 10 califica como te sientes o crees que estas en tu vida. El propósito es que logres tener un equilibrio y vivas una vida integral, ya que al emprender puedes caer en el exceso de trabajo y dañes tus relaciones si no te organizas adecuadamente



Al terminar reflexiona y escribe en tu libreta que oportunidad vez para tu vida.

¿CÓMO SE DIVIDE ESTE PROGRAMA?

CADA CLASE TIENE UN VIDEO DE ENTRE 15 Y 25 MINUTOS. EL VIDEO EXPLICATIVO DE TU TAREA CON UNA VISUALIZACIÓN O MEDITACIÓN SEGUN SEA EL CASO.

LAS TAREAS QUE TENGAN ACTIVIDADES DEBES REALIZARLAS ANTES DE TOMAR LA SIGUIENTE CLASE.

TE RECOMIENDO RESERVAR UN TIEMPO AL DÍA PARA VER TUS LECCIONES Y COMPLETAR LA TAREA O ACTIVIDADES.

CADA HABILIDAD O PASO SE CONSTRUYE SOBRE EL ANTERIOR, POR LO QUE LAS ACTIVIDADES AUMENTARÁN DE DIFICULTAD A MEDIDA QUE AVANCES. ¡PREPARATE!

Los 3 mayores obstáculos

1.- Falta de tiempo

Organiza tu tiempo para tu aprendizaje y completes tus tareas y actividades, porque no tener tiempo es solo un pretexto.

2.- Baja motivación

Recuerda porque elegiste tomar este curso, conecta con tus avances y celebra tus pequeñas victorias son la clave para mantener el impulso. Cuando te asalten las dudas, vuelve a tus intenciones y compromiso del primer día.

3.- Resistencia

Experimentar resistencia es normal y debes contar con ello. Habrá dificultades. Esfuérzate al máximo te aseguro que te traerá recompensas y estarás muy orgulloso por tus logros.

¿Qué pasa si fallo un día?

Entiendo que a veces surgen situaciones y puede que faltes unos días, no dejes que esto te desanime. Continua desde donde lo dejaste.



05

TAREA CLASE 1

ESCRIBE EN TU LIBRETA :
CONSTESTA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS AL MENOS 3
REGLONES EN CADA UNA.

No te limites, cree en ti y tira la piedra lejos, todo lo que te propongas con disciplina y constancia lo vas a poder lograr.

- 1.- ¿Cuál es tu sueño mas grande?
- 2.- ¿Qué es lo que mas te gusta hacer?
- 3.- ¿Qué te gustaría lograr en los próximos 5 años de tu vida?
- 4.- ¿Porqué te inscribiste a esté curso?
- 5.- Escribe 5 talentos y 5 cualidades que tienes.
- 6.- ¿Leer el E-book "Lo que tienes que saber antes de emprender" que esta en tus materiales extras.



TAREA CLASE 2

**ESCRIBE EN TU LIBRETA :
AL MENOS 3 RENGLONES EN CADA PREGUNTA**

- 1.- ¿Qué te llevo a emprender?
- 2.- ¿Qué piensas de tu emprendimiento?
- 3.- ¿Qué tipo de emprendedor eres? ¿Porqué?
- 4.- Determina los factores de tu emprendimiento
 - Fijar tiempo limite de cada actividad
 - Diseñar un plan de acción
 - Evalúa que SI y que NO te está funcionando
 - Se realista, no te mientas con los resultados
 - Cuantifica y mide para poder controlar
 - Revisa tus factores ecológicos
 - Determina como te vas a premiar



TAREA CLASE 2

**ESCRIBE EN TU LIBRETA :
DESCRIBE AMPLIAMENTE CON AL MENOS 3 RENGLONES LO
SIGUIENTE:**

- 1.- Describe tu producto o servicio lo mas específico posible.
- 2.- ¿Con quien lo vas hacer, personas, empresas o proveedores?
- 3.- ¿Dónde lo vas ubicar físicamente o llevar a cabo?
- 4.- ¿ Quien es tu cliente ideal? describe lo mas específico que puedas, sexo, edad, ubicación, intereses, etc.



08

TAREA CLASE 3

PARTE 1

ESCRIBE EN TU LIBRETA :

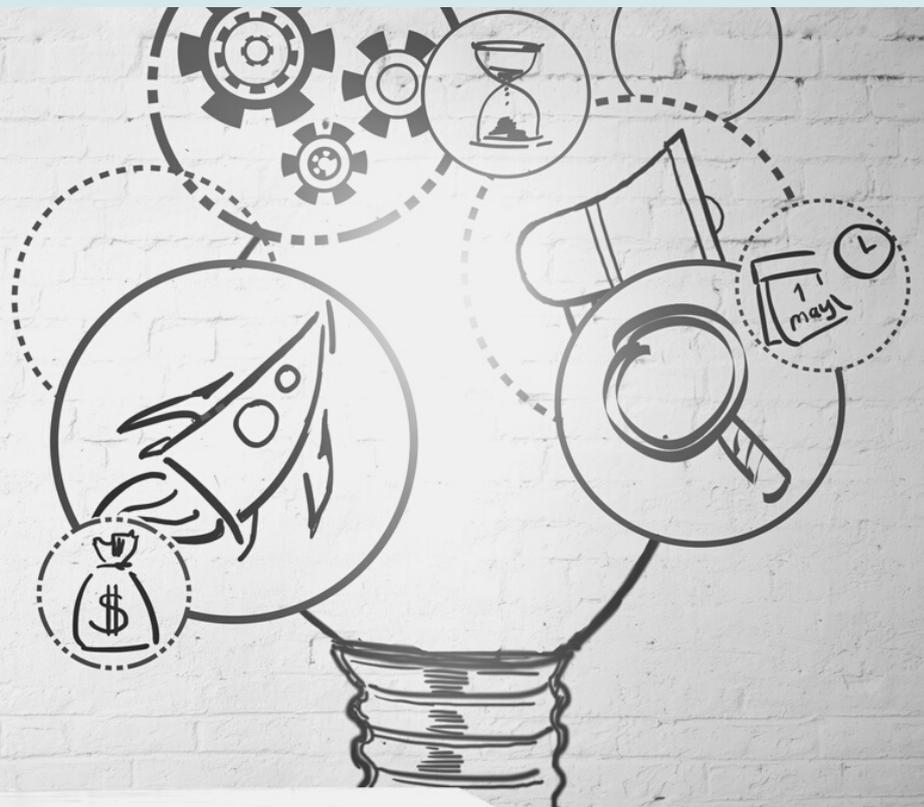
1.- ¿Cuál es tu propósito?

2.- Escribe el propósito de tu objetivo con la técnica del círculo de oro.

¿Qué? qué quiero lograr.

¿Cómo? procesos y estrategias que implementarás.

¿Porqué? es la razón, creencia, valores, sueños y deseos.



TAREA CLASE 3

PARTE 2

ESCRIBE EN TU LIBRETA :
RECUERDA QUE TU SISTEMA DE CREENCIAS DETERMINA LO QUE ES POSIBLE PARA TI.

- 1.- Escribe 5 creencias limitantes que tienes respecto a ti mismo.
- 2.- Escribe 5 creencias constructivas que tienes respecto a ti mismo.
- 3.- Escribe tres acciones que vas a implementar para reforzar tus creencias constructivas y 3 para minimizar tus creencias limitantes. Ejemplo: recordatorios, alarmas, imágenes, actividades específicas, etc.
- 4.- Escribe una lista de las creencias de tu familia que impactan en tu vida, pueden ser limitantes o constructivas.
- 5.- Escribe que creencias tienes acerca de tu emprendimiento, 3 limitantes y 3 constructivas.
- 6.- Escribe al menos 5 acciones que vas implementar para apoyarte a disminuir tus creencias limitantes y 5 acciones que refuercen tus creencias constructivas que tienes respecto a tu proyecto.
- 7.- Leer el libro "Empieza por el porque" de Simon Sinek



10 TAREA CLASE 4

**ESCRIBE EN TU LIBRETA :
COMPLETA LAS SIGUIENTES FRASES, LO PUEDES REPETIR
CUANTAS VECES SEA NECESARIO.
CERRANDO CIRCULOS**

1.- Te honro por...

2.- Te agradezco por...

3.- Te perdono por...

4.- Porque ahora voy avanzar en mi vida me despido de ti...

Nota:

Puedes cerrar circulo con alguien que murió, o que este vivo, con una situación o una empresa, alguna época de tu vida, un trabajo. El propósito de este ejercicio es soltar el dolor emocional.

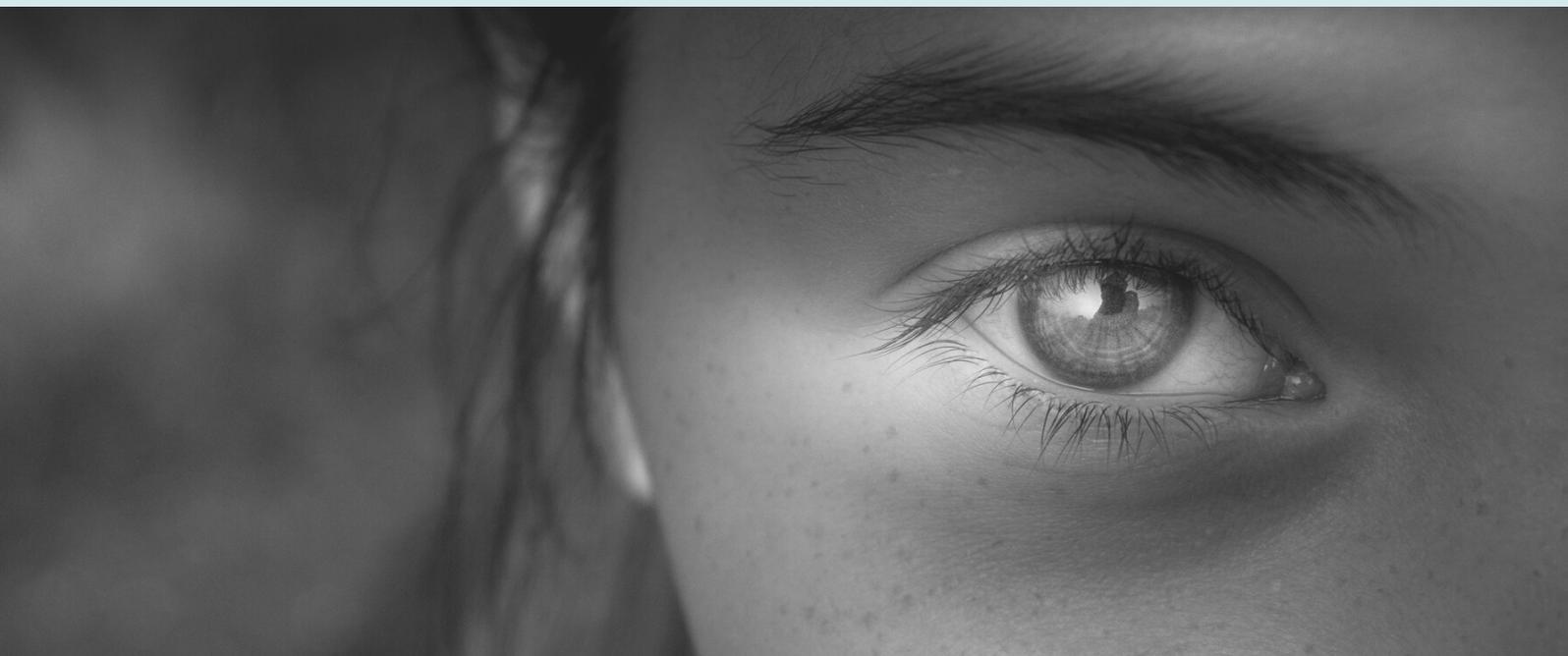


//

11 TAREA CLASE 4

ESCRIBE EN TU LIBRETA :
TRIADA DEL EMPODERAMIENTO

1.- Escribe 3 acciones en cada fuerza de la triada del empoderamiento que vas implementar para momentos desafiantes o para retomar el enfoque en tu proyecto.



12 TAREA CLASE 4

REEMPLAZO EMOCIONAL

Esta herramienta es muy poderosa para momentos donde estés en el abismo del dolor emocional, o estés en situación de estrés. Te apoya a gestionar las emociones porque tienes evidencia en tu pasado que sí puedes y que en otros momentos superaste situaciones difíciles.

- 1) Cierra tus ojos, realizar dos respiraciones cortas y una larga
- 2) Trae a tu mente la situación negativa que sientes, ese miedo, esa angustia, obsérvala; qué emociones surgen y qué sientes en tu cuerpo.... 20 segundos
- 3) Respira, y abre tus ojos
- 4) Da un paso a la derecha ... sacude el cuerpo
- 5) Hacer dos respiraciones cortas y una larga
- 6) Trae a tu mente una situación o algún momento de tu vida donde te sentiste empoderado, que tu podías, trae una situación donde saliste triunfante, donde vivenciaste alegría, poder, entusiasmo... y observa cómo estabas, qué emociones sientes vivéncialas en tu cuerpo... 20 segundos
- 7) Respira y abre tus ojos y da un paso a la izquierda. sacude el cuerpo
- 8) Hacer dos respiraciones cortas y una larga, ahora vas a traer de nuevo esa situación o angustia que tienes en tu vida y vuévela observar, pero usa las emociones de lo que recordaste en tu momento de triunfo, donde vivenciaste tu poder, tu alegría y observa si puedes con esa situación, ¿ puedes con eso? ¿eres capaz de superarlo?

Sí, así es, todo es a través del cristal con que miramos, es la forma en que nos interpretamos a nosotros mismos o a una cierta situación.

TAREA CLASE 5

ESCRIBE EN TU LIBRETA :

1.-Escribe tus objetivos con el modelo SMART en 3 o 4 renglones.

- Específico, medible, alcanzable, retador y temporal.
- 4 diferentes objetivos para que vivas de forma integral.

1.- Objetivo personal

2.- Objetivo familiar

3.- Objetivo profesional o de tu emprendimiento.

4.- Objetivo social

Nota: Al menos 2 objetivos por área de tu vida.



14 TAREA CLASE 6

MÉTODO KAIZEN

DESARROLLA EN DIGITAL O EN TU LIBRETA TU PLAN DE ACCIÓN EN BASE AL MÉTODO KAIZEN DE TUS OBJETIVOS.

Objetivo:

meta 1

- submeta1
 1. meta ultra específica
 2. meta ultra específica
- submeta2
 1. meta ultra específica
 2. meta ultra específica

meta 2

- submeta1
 1. meta ultra específica
 2. meta ultra específica

- Se van cumpliendo los pasos mas pequeños primero

Nota: te anexo mas información y ejemplo para que te ayudes a realizarlo.



REGLAS DEL MÉTODO KAIZEN

1.- Siempre se inicia de la evidencia, NO de un supuesto.

Requieres tener claro de donde partes para poder establecer tus metas y sean reales.

2.- El incremento de avance es del 10% lo puedes determinar semanal, mensual o anual depende de tú meta.

3.- No se incrementa la meta hasta que no se cumpla la anterior.

4.- No debe tener carga negativa emocional.

Que provoque un malestar o algún sentimiento de miedo, angustia o tristeza.



16 TAREA CLASE 6

PREGUNTAS PARA APOYARTE DEL MÉTODO ÉXITO PROGRESIVO

En las mañanas

1.- ¿A qué me comprometo hoy?

Acción que vas a cumplir en el día

2.- ¿En qué debo enfocarme hoy?

Actitud o acción que sea importante enfocarte

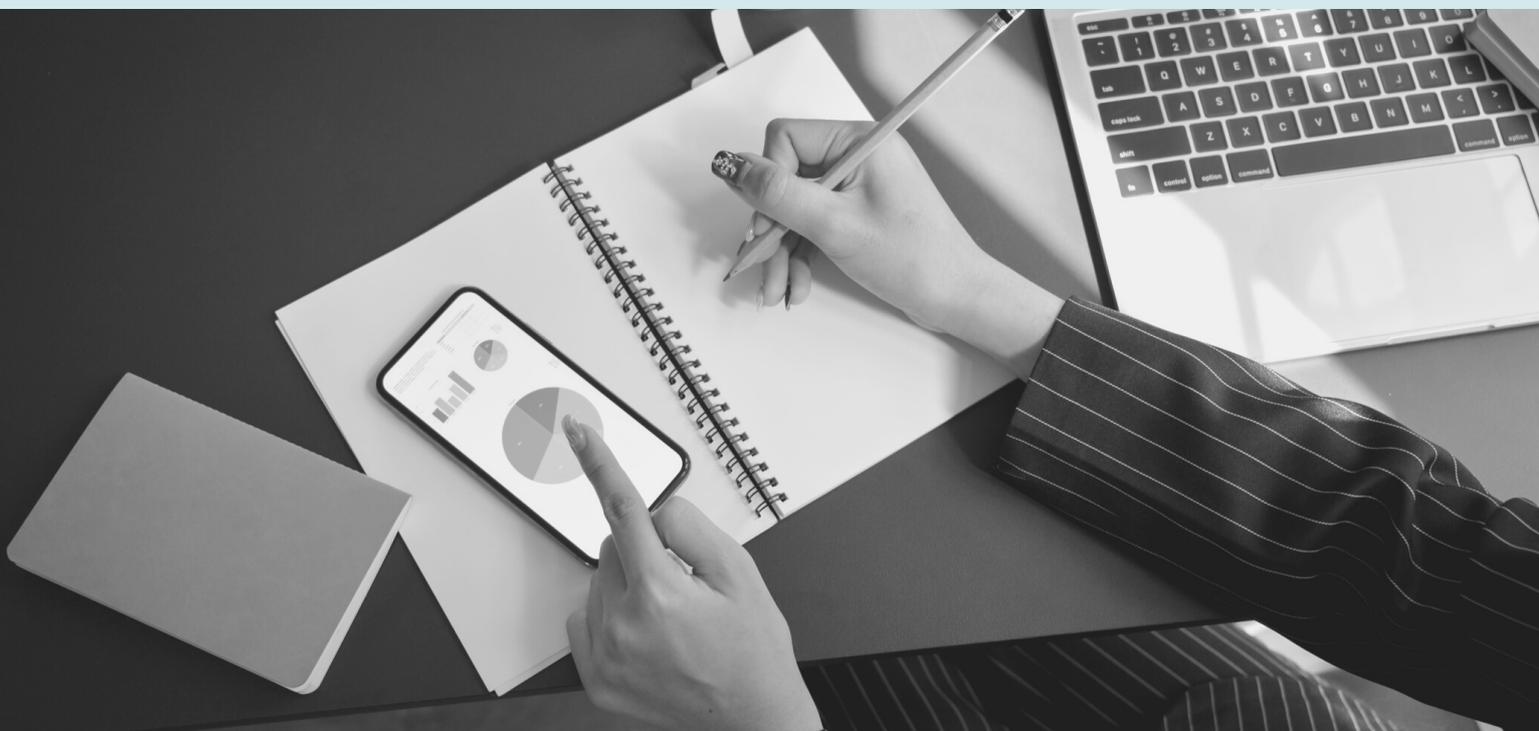
3.- ¿Dónde destino mi tiempo hoy?

Verificar lo que es importante que te lleva a tus resultados positivos.

En las noches

4.- ¿Qué logros tuve hoy?

Revisar tus avances, qué si y qué no funciona





18 CUADRANTE DEL ÉXITO PROGRESIVO

TU TIEMPO AL EMPRENDER ES MUY IMPORTANTE POR ESO AQUI TIENES EL CUADRANTE DEL ÉXITO PROGRESIVO DEL TIEMPO PARA QUE TENGAS CLARIDAD EN QUE USAS TU TIEMPO EN EL DÍA Y SEAS MAS EFICIENTE Y OBTENGAS RESULTADOS POSITIVOS A CORTO PLAZO SIN DESGASTARTE.

	Urgente	No urgente
Importante	Cuadrante I Necesidad o supervivencia -Crisis -Problemas apremiantes -Proyectos con fecha de entrega -Emergencias -Preparaciones de último minuto	Cuadrante II <i>(Dedicar el mayor tiempo)</i> Liderazgo personal y planificación -Planificación -Preparación -Entrenamiento -Ejercicio, salud y recreación -Relaciones sociales (pareja, familia, etc)
No importante	Cuadrante III Decepción o engaños -Interrupciones -Juntas -Llamadas imprevistas -Correos electrónicos -Consultas de compañeros	Cuadrante IV <i>(Dedicar el menor tiempo)</i> Desperdicio -Banalidades -Desperdiciar el tiempo -Surfear la web sin propósito alguno -Desperdiciar horas en la tele -Desperdiciar horas en las redes sociales



Ejemplo de la Metodología de un Evento KAIZEN



Método Kaizen en la vida diaria

En 4 semanas tendré un vocabulario para defenderme por lo menos en una conversación telefónica



ESCRIBE EN TU LIBRETA :
AL MENOS 3 RENGLONES EN CADA PREGUNTA

- 1.- ¿En qué área de mi vida estoy siendo víctima y con quién?
- 2.- ¿Cómo me muestro responsable?
 - 3 acciones que voy a tomar siendo responsable
- 3.- ¿En dónde sería importante que me mostrara íntegro? ¿Porqué?
 - 3 acciones que voy a tomar para vivir en integridad
- 4.- ¿Cómo puedo cultivar mi confianza?
 - 3 acciones que voy a tomar
- 5.- ¿Dónde no eres comprometido?
 - 3 acciones a tomar para ser comprometido
- 6.- ¿Dónde si eres comprometido?
- 7.- ¿De que forma rompes con tu palabra?
 - 3 acciones para honrar tu palabra
- 8.- ¿Dónde, cómo y con quien te muestras con liderazgo?



ESCRIBE EN TU LIBRETA :
AL MENOS 3 RENGLONES EN CADA PREGUNTA

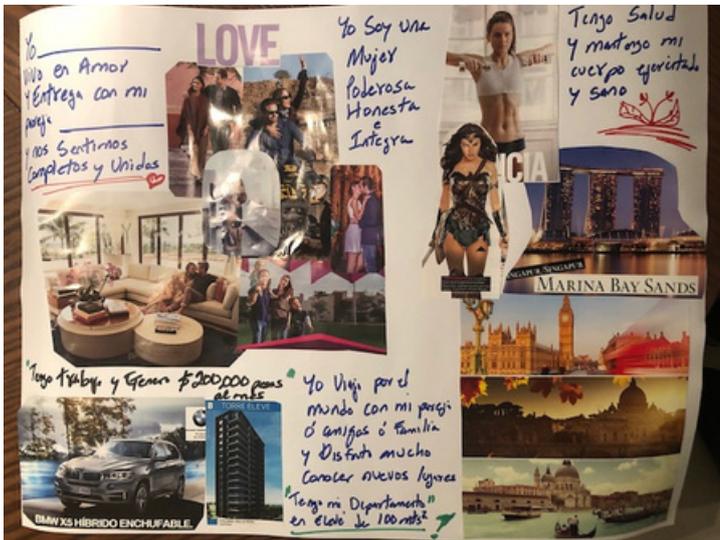
- 1.- Escribe 3 formas del SER que te van a apoyar y debes poner atención para que tu emprendimiento sea un éxito. Responsable, valiente, creativo, honesto, respetuoso, paciente, tolerante, integro, confiable, empático, compasivo, resolutivo, etc.
- 2.- ¿Quién requieres SER tú como emprendedor?
 - Describe cómo te vas a mostrar al mundo
- 3.- ¿Qué requieres HACER para mostrarte positivo y resolutivo en tu emprendimiento? ¿Porqué?
 - Actitud y aptitud que tomarás
- 4.- ¿Qué es lo que quieres lograr en tu emprendimiento?
 - Descríbelo como será en 5 años y en 10 años
- 5.- Escribe al menos 3 resultados positivos que creaste en el pasado que te empoderen
- 6.- Escribe que lecciones y aprendizajes te han dejado experiencias del pasado que puedas tener para ayudarte en tu emprendimiento



TABLERO DE VISIÓN Y RUTA A TU OBJETIVO

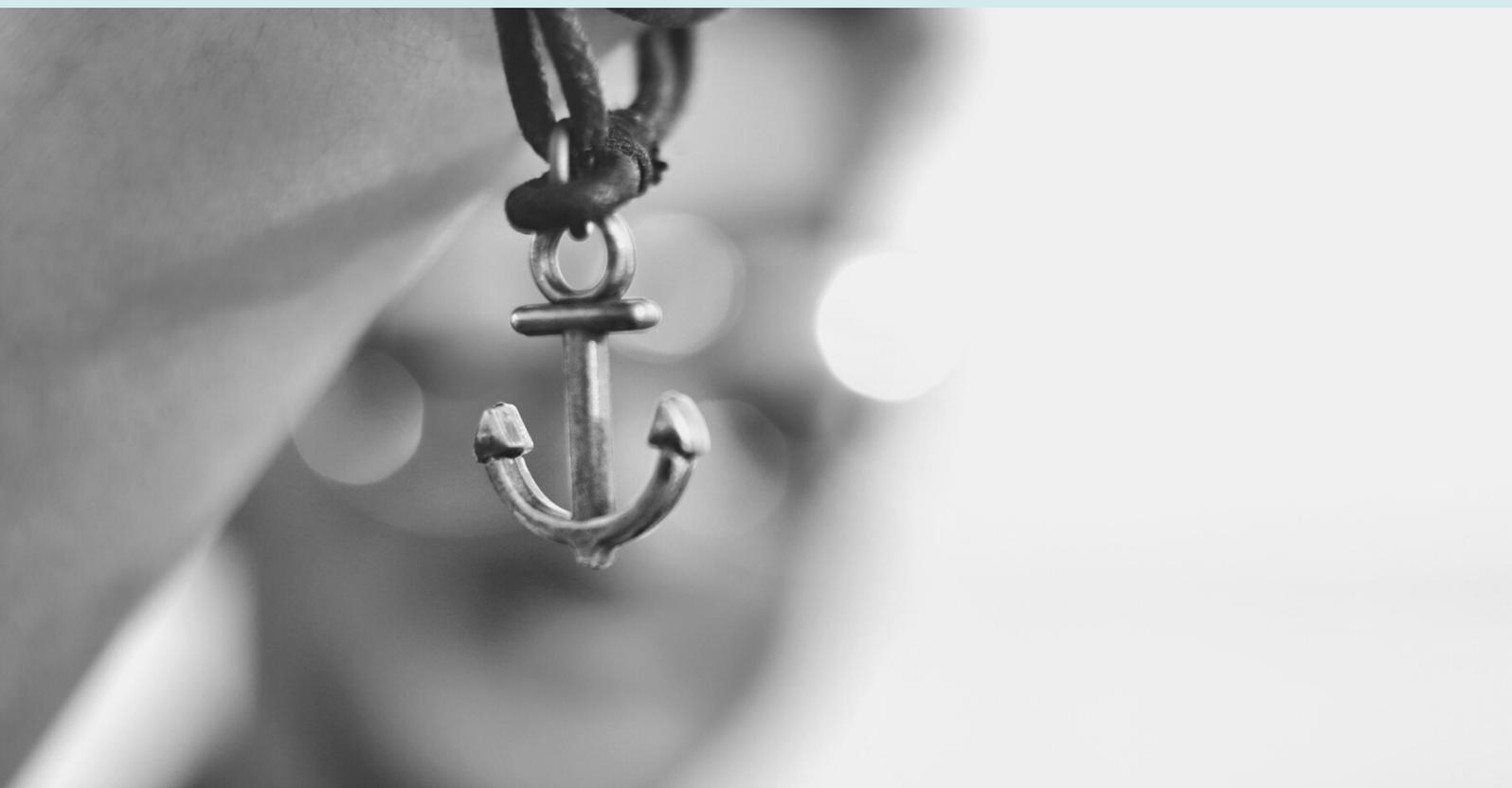
- 1.- Realizarlo a mas tardar en la siguiente semana que termine tu curso.
- 2.- Colocararlo en un lugar visible donde pases mas tiempo en el día, también ponerlo en tu celular y en tu computadora.
- 3.- Todas las frases o mensajes que tenga deben ir en tiempo presente.
- 4.- No satures de imágenes, busca la que represente tu objetivo o que mas te lo recuerde.
- 5.- Puedes ver en internet videos de como hacerlo hay mucha información.
- 6.- Todos los objetivos deben tener fecha en la que van estar completados al 100%.





ANCLAS, RECORDATORIOS Y VIZUALIZACION

- 1.- Crea anclas visuales para tus objetivos y metas; al menos 1 por objetivo (pulsera, objeto en tu escritorio, imagen en tu carro, calcetines, funda de celular, etc.)
- 2.- Crea anclas auditivas, lista de música, elige una canción que te empodere a realizar tus objetivos y escúchala por las mañanas.
- 3.- Crea recordatorios en tu celular, papelitos en tu refrigerador, en tu escritorio y pantalla de tu computadora.
- 4.- Visualiza tu objetivo todas las noches cuando ya estas quedándote dormido. Dentro del material extra están las indicaciones en audio.
- 5.- Crea anclas y recordatorios que te generen alegría y motivación.



26 TAREA CLASE 8

RECOMENDACIONES:

- 1.- Estar alerta a tu sistema de creencias.
- 2.- Crea el Hábito de pensar positivo.
- 3.- No romper la cadena de valor en tu emprendimiento ni en tú familia.
- 4.- Ser positivo, encuentra el como SI de la vida.
- 5.- Crea una lista de motivos para tener tu emprendimiento.
- 6.- Crea alianzas, equipos de trabajo fuertes y solidos.
- 7.- Oblígate a seguir tu estructura.
- 8.- No supongas, investiga y verifica.
- 9.- No te tomes nada personal.
- 10.- En los fracasos aprende las lecciones.
- 11.- Tu cerebro solo obedece a tus imágenes mentales y a tu voz interior, pon atención a lo que imaginas y a tu conversación interna.
- 12.- Ve paso a paso.
- 13.- Cuando te sientas agobiado solo enfócate en tu siguiente meta del día.
- 14.- Crea listas de música para conectar con la alegría.
- 15.- Repetición y constancia.



Recommended

LA MEDIDA DE LO
POSIBLE E IMPOSIBLE
ESTA EN LA MEDIDA
DE LA VOLUNTAD
DEL SER HUMANO.

Alpinista mexicano Carlos Carsolio

***Deseo que tengas
mucho éxito en tu
proyecto
con cariño Mayra***



Te ayudo a emprender maximizando
tu potencial transformando tu vida.

ELEVA
TU POTENCIAL

Un libro para sanar y volver a encontrarse.

Escrito por Mayra Pineda

