

TEST- MENTALIDAD Y HABITOS DE ALTO RENDIMIENTO

Puedes complementar este test de 2 minutos pa escanear el estado de tu hardware y tu sistema operativo, vamos a identificar si tu atención está fofa (debilitada) y por eso tu piloto automático está cargando con el control de tu funcionamiento sin supervisión

1. Cuando despiertas en la mañana:

- Te tomas un momento para despertar, recordar qué soñaste, agarrar señal, te levantas e inicias tu rutina matutina sin negociar
- Necesitas varias alarmas, las aplazas varias veces y te levantas de golpe sintiendo que estás tarde
- Despierta con presión de ansiedad en el pecho, levantas el celular sin haber terminado de abrir los ojos en piloto automático y robas tiempo de tu rutina de mañana/desayuno para seguir en el scroll

2. Estás trabajando en una tarea muy importante y tu mente se aburre o estresa, cuál es la acción automática?

- Notas la resistencia o la tensión, haces una pausa de respiración, scaneo corporal, estiras tu cuerpo y continuas con la tarea
- Procrastinas funcionalmente, haces otras tareas que no son tan importantes y atiendes pendientes menores. Eres consciente de que que “deberías” estar haciendo la tarea importante y de que no tienes ganas
- Abres Instagram o TikTok de forma completamente inconsciente, te levantas por comida, entras a YouTube, inicias conversaciones. Han pasado 45 minutos de scroll, has perdido la noción del tiempo y la consciencia de que tenías una tarea pendiente

MENTALIDAD Y HABITOS DE ALTO RENDIMIENTO

3. Son las 5:00 PM de un día de semana laboral, cómo está el estado de tu batería mental?

- Al 50%, hay cansancio normal, pero sientes una energía estable y claridad mental para dedicarle tiempo a tu vida personal o proyectos
- Al 15%, hay niebla mental y fatiga física. Necesitas recurrir al café, azúcar o un estímulo rápido pa terminar el día
- Agotamiento, batería social descargada y disponibilidad muy emocional baja, aunque no hayas hecho esfuerzo físico pesado, sientes desgaste. Estas irritable y no tienes ganas de hacer nada más que ver el cel, tomar alcohol, fumar o recurrir a algún estímulo confort intenso

4. Cuando decides voluntariamente cambiar una hábito perjudicial e instalar un hábito que te suma:

- Haces una planificación realista, entiendes la ruta, gestionas tu resistencia mental y la abstinencia del viejo hábito, conoces tu curva de aprednizaje y, como es una decisión, sostienes el nuevo hánito aunque no percibas resultados inmediatos
- Te emocionas mucho con la planificación y cuentas a tu entorno de tu cambio. Lo intentas con mucha fuerza y motivación por 3-4 días. Al quinto día, ante el primer pico de estrés, vuelves al viejo confiable patrón y abandonas el nuevo hábito
- Te autosaboteas antes de empezar, negocias con tus excusas y ellas siempre ganan (*algo siempre pasa, lo necesito, me lo merezco*), eres autocomplaciente, te frustras y culpas por “no tener disciplina o fuerza de voluntad” y esa angustia te lleva a reforzar los hábitos destructivos en búsqueda de alivio

MENTALIDAD Y HABITOS DE ALTO RENDIMIENTO

5. Frente a una emoción intensa de frustración, angustia, enojo o ansiedad diaria, tus sensores internos:

- Identifican la emoción en tu cuerpo, reconocen su causa lógica y la gestionan sin identificarse con ella ni desesperarse por eliminarla
- Se toman la emoción como algo amenazante, tu estado de ánimo cambia y proyectas eso en tus relaciones o trabajo durante horas como buscando desquitarte o consuelo (irritabilidad, hipersensibilidad)
- Se alarman, el impulso te domina, tu mente entra en pánico y buscas tu anestesia inmediata (personas, comida, pantallas, alcohol, compras, tabaco y otras cositas) para aliviar la tensión rápido

6. Cuando te vas a ir a dormir a la noche y ya estás en cama, tu mente:

- Se prepara para conciliar el sueño como parte de su rutina. Apagas todo, tu mente se silencia por completo y logras entrar al modo descanso profundo y reparador
- Sigue encendida aunque tu cuerpo está agotado, como si tuvieras resistencia a dormir, comienzas a darle vueltas a los pendientes del día siguiente, planificar cosas, investigar o imaginar escenarios agradables para distraerte
- Está sobreactivada, se queda atrapada en un bucle súper catastrófico sobre el futuro o reclamándote por lo que pudiste hacer mejor, lo que pensaron otros de ti hace 10 años y se te quita completamente el sueño porque necesitas solucionarlo ese momento, esa tensión te deja llevar a engancharte al scroll infinito o ver tele, insomnio

MENTALIDAD Y HABITOS DE ALTO RENDIMIENTO

Mayoría de respuestas **VERDES** :

Tu dispositivo y sistema operativo funcionan con eficiencia. Tu mente está ya programada para rendir en un nivel alto de forma autónoma

Tres o más respuestas **AMARILLAS** o **ROJAS**:

Estás funcionando en piloto automático porque tus funciones más sofisticadas están debilitadas por desuso. Forzandote a cambiar de golpe y castigandote por no poder hacerlo solo vas a reforzar este estado

Necesitas aprender a entender cómo funciona tu mecánica interna para poder intervenir con estrategia y no con fuerza, gestionarte y reorganizar tus macroredes para recuperar el control de tu mente y tu dirección interna

Todo eso y **VARIAS** cosas más, las vas a aprender en 4 semanas de programa **MENTALIDAD Y HÁBITOS DE ALTO RENDIMIENTO**

Este programa está construido basado en mis años dando terapia, mi tesis de master en neuropsicobiología afectiva y mi experiencia personal desinstalando hábitos pesados como el consumo diario de alcohol, tabaco, pantallas entre otros. E instalando hábitos nuevos sin sufrimiento, con estrategia y una ruta eficiente

La mediocridad es un estado mental que emerge de un cerebro infantil abandonado de atención y conocimiento. Pero la mente tiene la capacidad para reorganizarse y aprender a ser la observadora y líder de ese cerebro, molderarlo, cambiarlo, programarlo y descubrir su más alto potencial