

Plantilla | Ejercicios de Mentalidad de crecimiento y Creencias Potenciadoras

1. Detectá tu creencia limitante

Anotá cuál es el pensamiento que más te frena cuando querés emprender digitalmente.

Ejemplo:

“No soy lo suficientemente experta para lanzar mi producto.”

2. Buscá una experiencia que te demuestre lo contrario

Pensá en una situación donde lograste algo que creías difícil, aunque sea pequeño.

Ejemplo:

“Una vez ayudé a una amiga y le encantó mi solución. Recibí mensajes agradeciéndome.”

3. Transformá tu creencia en una frase potenciadora

Reescribí esa creencia en positivo, como si ya fuera tu nueva realidad.

Ejemplo:

“Aprendo rápido y lo que sé ya puede ayudar a otros. Estoy lista para empezar.”

4. Definí tu afirmación diaria de mentalidad de crecimiento

Escribí una frase que puedas repetir cada mañana para motivarte y entrenar tu mentalidad emprendedora.

Ejemplo:

“Hoy avanzo, aunque no esté todo perfecto. Confío en mi capacidad de aprender y crecer.”

5. Acción pequeña, avance real

¿Qué mini acción podés hacer HOY para acercarte a tu objetivo digital?

Ejemplo:

“Voy a compartir mi primer tip en Instagram Stories y preguntar quién necesita ayuda con este tema.”

6. Indicadores de progreso personal

Elegí 2 o 3 formas de medir tu avance, aunque sean detalles pequeños.
(Horas dedicadas, mensajes enviados, contenido publicado, feedback recibido, etc.)

7. Tu red de apoyo

¿A quién vas a recurrir cuando sientas que no podés?
Anotá 2-3 personas, grupos o comunidades.

8. Refuerzo semanal: celebrá tu avance

Cada semana, anotá un logro y un aprendizaje, aunque sea mínimo.
Ejemplo: “Hoy publiqué mi primer video.” “Aprendí que puedo pedir ayuda sin miedo.”

9. Balance semanal: revisá tu progreso

Tomate un momento en la mañana para evaluar tus progresos y enlistar que hábitos vas a incorporar la semana siguiente para seguir fortaleciendo tu mindset.

 **Recordá: La mentalidad de crecimiento no es magia, es entrenamiento. Se construye día a día con práctica, acción y apoyo.**

Si estás listo para pasar a la acción y empezar a poner en práctica estos consejos
👉 sumate a mi curso [Tu Emprendimiento Digital Paso a Paso](https://www.tusideasdigitales.online/) y accedé a la **lección exclusiva sobre mindset emprendedor**, un set de **herramientas prácticas** para organizar tus tareas y tu calendario, y todos los **recursos listos para usar** para que empieces a ver resultados reales desde el primer día.

Hacé clic acá y reservá tu lugar para dar el salto que tu negocio digital necesita!

👉 [Tu Emprendimiento Digital Paso a Paso](https://www.tusideasdigitales.online/)