

By Florencia Ortiz, Fundadora de Mindflo

¿Te ha pasado que quieres hacer un cambio importante en tu vida y no sabes por dónde partir, qué hacer o qué opción elegir?

No te preocupes que ésta es una circunstancia que a todos nos ha pasado y que seguirá existiendo porque sino sería sinónimo de estancamiento, rigidez y inconsciencia. La única certeza que tenemos hoy es el cambio.

Encontrarnos en un momento donde tenemos claridad de que ALGO TIENE que cambiar en nosotr@s para poder llegar a ese lugar que deseamos de mayor bienestar o de transformación es un regalo. Esa primera claridad ya es un despertar de consciencia que merece ser escuchado y legitimizado.

Los procesos de cambio existen para hacer frente a desafíos personales en pro de mejorar, cortar con patrones de conducta que ya no nos sirven y que nos limitan, o simplemente empezar a cuestionarnos lo que siempre ha sido de una manera en base a nuestras creencias, historia, cultura, herencias, y que hoy pueden estar limitándonos a ser esa mejor versión de nosotr@s.

Hasta aquí probablemente no te he contado nada nuevo y que no hayas experimentado, pero, me gustaría preguntarte una cosa. ¿Dónde buscas las respuestas para decidir qué cambio hacer, cómo hacerlo o cómo comenzar?

Me he tomado el tiempo para hacerle ésta pregunta a amig@s, pacientes, familiares y a personas desconocidas, y las respuestas más comunes han sido: “Busco las respuestas o recomendaciones en mi familia, en mi pareja, en mi grupo de amig@s, en el apoyo de un terapeuta/mentor/coach, en libros de autoayuda, en redes sociales (podcast, blogs, IG, Tiktok, etc)”. Y sólo unos poc@s, MUY POC@S, respondieron que buscan las respuestas dentro de sí mism@s. ¿Nunca se te ocurrió que la respuesta está dentro de ti?

Esto ha llamado mi atención tremendamente, ya que juzgo que suena hasta irónico. *Quiero hacer un cambio en mi vida, entonces le pregunto a otr@ qué debiera hacer.* En vez de partir por preguntarnos a nosotros mism@s qué es lo que necesito, qué es lo que me incomoda, qué es lo que he venido haciendo que ya no me permite crecer o evolucionar.

A lo largo de la vida compartimos nuestro tiempo con muchas personas diferentes en las distintas etapas de vida, pero la única relación de tiempo

que aumenta durante toda la vida consistentemente es el tiempo que pasamos con nosotros mism@s. (Data: <https://ourworldindata.org/grapher/time-spent-with-relationships-by-age-us>)

Entonces, no es coincidencia que a medida que vamos creciendo, la importancia de auto-conocernos, escucharnos y validarnos es crucial para identificar hacia donde queremos y necesitamos ir dirigiendo nuestra energía.

Es por esto que he creado el **Modelo de las 3A**, una ayuda metodológica para que aprendas a buscar las respuestas dentro de ti y crear HÁBITOS CONSCIENTES!

Un hábito consciente es traer a la consciencia las diferentes acciones y pensamientos que realizamos en nuestro día; o al menos a ese 5% de acciones y pensamientos que ocurren en el consciente; para poder generar la nueva coherencia que queremos ser. En otras palabras, es el hábito de ser consciente y actuar desde el entendimiento, para que esto sea un patrón de conducta en tu vida.

Para esto, te cuento los 4 pasos que debes aplicar y seguir desde ahora en adelante en tu vida para llegar a esos nuevos resultados que deseas.

1. IDENTIFICAR EL RESULTADO: debes comenzar por identificar y formular el resultado al cual aspiras llegar o acercarte, o cuál es el norte que está indicándote tu brújula interna. No necesariamente debe ser un resultado tangible, muchas veces es una sensación más que un objetivo medible. Si te cuesta formularlo, puedes intentar describiéndolo con palabras, poemas, imágenes, haciendo un vision board, o también poniéndote un objetivo específico y medible. Es muy importante que éste resultado sea una guía de hacia donde quieres dirigirte, pero cuidado con ensimismarte sólo con el resultado o la forma, y perder de vista que la riqueza se encuentra en el proceso y viaje de transformación. Ojo, lo anterior es de suma importancia, porque sino éste modelo pierde sentido totalmente y debieras sólo probar diversas acciones. Hazte las siguientes preguntas: *¿cómo y cuándo te darías cuenta que llegaste a lo que deseas? ¿Cómo se sienten esos resultados anhelados? ¿Qué te moviliza a hacer un cambio?*

2. AUTOCONOCIMIENTO: continúa dándote tiempo para detenerte, escucharte y generar espacio para que esa señal o incomodidad que te pide un cambio se manifieste. Hazte las siguientes preguntas: *¿qué te causa*

deseo o curiosidad hoy en tu vida? ¿De dónde nace ese deseo? ¿Qué recompensa o impacto positivo tendría en tu vida si hicieras un cambio? ¿Qué actividades o características de ti has ido olvidando o escondiendo a lo largo de la vida? Te recomiendo ir registrando los pensamientos, ideas, emociones, recuerdos, y todo lo que pueda ir apareciendo en éste proceso. Recuerda que es un viaje hacia el interior de auto-descubrimiento, por lo que **NO EXISTEN RESPUESTAS CORRECTAS O INCORRECTAS**. Todos somos únic@s y diferentes, por lo que sólo tú puedes tener la certeza de qué es correcto o no para ti.

3. **APRENDIZAJES:** identifica de qué te das cuenta al detenerte, escucharte y hacerte las preguntas anteriores. *¿Aprendes algo nuevo de ti? ¿Vez alguna relación entre la información nueva y la que ya poseías que te permita re-ajustar o re-construir algún aprendizaje? ¿Qué debes traer el consciente para generar una nueva coherencia? ¿De qué te das cuenta luego de observar tus respuestas? ¿Sientes que tienes mayor entendimiento sobre lo observado ahora?* Aquí es donde reside el valor más grande del proceso de cambio. Cambiar sin aprender algo nuevo de nosotr@s mism@s es seguir transitando nuestra vida en piloto automático.

4. **ACCIONES:** por último, ¡es momento de llevar todo esto a la ACCIÓN! Actuar sin consciencia pierde valor, pero adquirir aprendizajes sin aplicarlos o llevarlo a la acción es un desperdicio aún mayor. Es ahora donde debes preguntarte: *¿qué harías diferente de hoy en adelante? ¿Qué acciones te gustaría incorporar o probar? ¿Qué te gustaría que llegara a ser automático o inconsciente en ti? ¿Qué pequeñas acciones debo tomar para llegar a eso más grande que anhelo?*

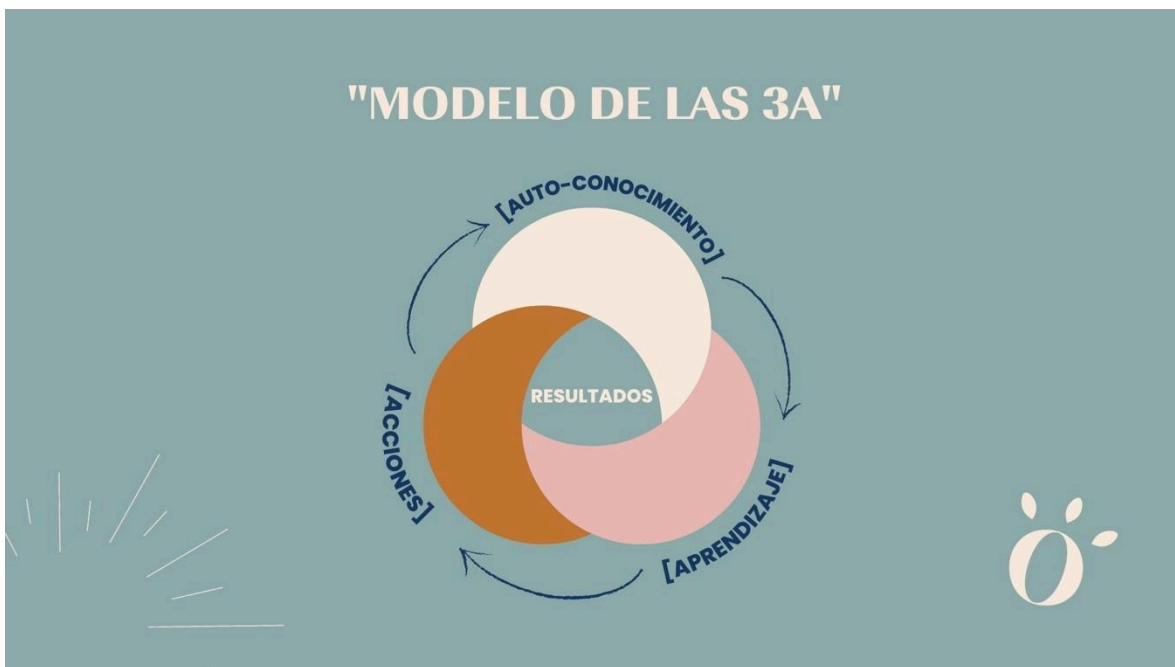
No olvides nunca dejar de disfrutar tus procesos de transformación. Sin cambio no hay crecimiento, y sin crecimiento no hay evolución, pero recuerda que **TODO ES UN PROCESO**, y que cada un@ tiene ritmos propios y perfectos!

Siembra un **pensamiento** y cosecharás una **acción**;
Siembra una **acción** y cosecharás un **hábito**;
Siembra un **hábito** y cosecharás un **carácter**;
Siembra un **carácter** y cosecharás un **destino**...

Pasamos la vida adquiriendo conocimientos, capacidades, juicios del resto, creencias, cumpliendo con las expectativas del resto, pero descuidamos lo que nuestro **cuerpo, alma y mente** necesita para poder estar sano, balanceado y en tranquilidad para tomar decisiones y luego poder entregar lo mejor de si al resto.

Hoy tú puedes decidir qué pensamientos vas a cultivar para llegar a ser esa mejor versión de ti que tanto anhelas. ¡CULTÍVATE! Nunca es tarde para dejar florecer tu luz.

Muchas gracias.
Florencia Ortiz, Fundadora de Mindflo.



1

- ¿Cuándo te darías cuenta que llegaste a lo que deseas?
- ¿Qué te moviliza a hacer un cambio?
- ¿A qué resultados te gustaría llegar luego de introducir nuevas acciones?

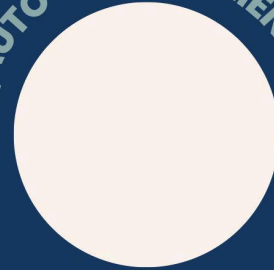
RESULTADOS

2

- ¿Qué te causa deseo o curiosidad hoy en tu vida?
- ¿De dónde nace ese deseo?
- ¿Qué recompensa o impacto positivo tendría si hicieras un cambio?
- ¿Qué actividades o características de ti has ido olvidando o escondiendo a lo largo de la vida?



[AUTO-CONOCIMIENTO]



3

- ¿Aprendes algo nuevo de ti? ¿Qué debes traer al consciente?
- ¿Vez alguna relación entre la información nueva y la que ya poseías que te permita reajustar o re-construir algún aprendizaje?
- ¿De que te das cuenta luego de observar tus respuestas?
- ¿Sientes que tienes mayor entendimiento sobre lo observado ahora?



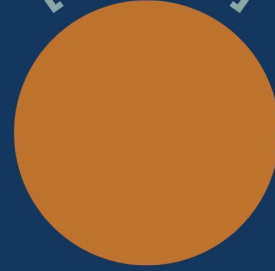
[APRENDIZAJE]



4

- ¿Harías algo diferente de hoy en adelante?
- ¿Qué acciones te gustaría probar o incorporar?
- ¿Qué te gustaría que llegara a ser automático en tí?
- ¿Qué pequeñas acciones debo tomar para llegar a eso más grande que anhelo?

[ACCIONES]



ME COMPROMETO A...

A large rectangular area with a light beige background and a grid of small dots, intended for writing a commitment.

