

## LECCIÓN #3: “PREPARANDO LA MENTE”

Todo cambio en cualquier aspecto de la vida, comienza por la mente. Y en el caso del estado físico y la salud, también es así.

La mente a través de nuestro subconsciente (en mayor medida) y de nuestra conciencia (en mucho menor medida) es la que va forjando nuestra realidad material. Por eso resulta muy importante poder identificar las creencias y los pensamientos que nos obstruyen para crear la transformación física que queremos lograr y comenzar a cambiarlos para así crear nuestro cuerpo y salud ideales.

Esta parte del curso es clave, ya que la mentalidad y las creencias son la base sin la cual la transformación física y de la salud resulta literalmente imposible de llevar a cabo.

Por eso, responde todas las preguntas reflexionando al respecto. Tomate un tiempo para cada pregunta, piensa y luego contesta.

Estas respuestas resultarán fundamentales al momento de tener nuestra sesión de Coaching uno a uno.

### PREGUNTAS LECCIÓN #3

1.- Cuáles son las tres cosas que te garantizarán tus resultados para transformar tu cuerpo y tu salud?

---

---

---

2.-Cuál es tu POR QUÉ (Motivo)? Por qué quieres transformar tu salud y tu cuerpo? DESARROLLA

---

---

---

3.-Cuál es el PRIMER PASO para cambiar la mentalidad? Explícalo con tus palabras

## Curso Online: "Cómo Construir un Cuerpo de Guerrero"

---

3.a.- Cuáles son tus creencias actuales sobre tu cuerpo y tu salud?

DESARROLLA

---

---

---

3.b.- Qué cosas no aceptas de tu cuerpo y de tu salud? DETALLA

---

---

---

3.c.- Cómo juzgas y defines tu cuerpo y tu salud? DETALLA.

---

---

---

3.d.- Cómo es tu relación con el espejo? DETALLA

---

---

---

4.-Cuál es el SEGUNDO PASO para cambiar la mentalidad? Explícalo con tus palabras.

---

---

---

4.a.- Aceptas tu estado físico y tu salud actuales? Si la respuesta es no, qué no aceptas y por qué?

---

---

---

## Curso Online: "Cómo Construir un Cuerpo de Guerrero"

---

4.b.- Te castigas o sientes culpa por tu estado de salud y por tu cuerpo? Si la respuesta es sí, DETALLA

---

---

---

---

4.c.- Qué deberías elegir respecto de tu cuerpo para cambiar tu mentalidad?

---

---

---

4.d.- Qué es lo que pasa cuando niegas tu estado físico y tu salud actuales?

---

---

---

4.e.- Cuál es la base del amor propio?

---

---

---

5.- Cuál es el TERCER PASO para cambiar la mentalidad? Explícalo con tus palabras.

---

---

---

---

5.a.- Cuál es la primer creencia que debes cambiar?

---

## Curso Online: "Cómo Construir un Cuerpo de Guerrero"

---

5.b.- Qué otras creencias tienes respecto del cuerpo y la salud? (Ejemplos: Soy muy viejo para cambiar mi cuerpo, después de los 40 ya somos viejos, preocuparse por el cuerpo es algo superficial y materialista, preocuparse del cuerpo es vanidad, ocuparse del cuerpo es algo más bien femenino, etc.)  
DESARROLLA

6.-Cuál es el CUARTO PASO para cambiar la mentalidad? Explícalo con tus palabras.