

# **Sé Extraordinario**

# **Guía de preparación**

**con Vishen Lakhiani**

# ÍNDICE

|                                                   |           |
|---------------------------------------------------|-----------|
| <b>INTRODUCCIÓN</b>                               | <b>2</b>  |
| Conoce a tu maestro                               | 2         |
| ¿A quién va dirigido este programa?               | 2         |
| Tu aventura de aprendizaje                        | 3         |
| <b>PREPÁRATE PARA TU VIAJE HOW TO CÓMO TENER</b>  | <b>4</b>  |
| <b>ÉXITO CON ESTE DESAFÍO</b>                     | <b>5</b>  |
| 3 consejos para aprovechar al máximo este Desafío | 5         |
| Tu viaje de aprendizaje                           | 5         |
| Los 3 obstáculos que debes evitar                 | 6         |
| ¿Qué sucede si falto un día?                      | 6         |
| <b>TUS HERRAMIENTAS DE APRENDIZAJE</b>            | <b>7</b>  |
| Vídeos diarios de aprendizaje                     | 7         |
| Diario                                            | 7         |
| La Tribu                                          | 7         |
| <b>ESTABLECE TUS INTENCIONES</b>                  | <b>8</b>  |
| <b>PREEVALUACIÓN DEL DESAFÍO</b>                  | <b>9</b>  |
| <b>TU LISTA DE PREPARACIÓN</b>                    | <b>10</b> |

# INTRODUCCIÓN

## Conoce a tu maestro



Vishen Lakhiani es el fundador de Mindvalley, un galardonado movimiento educativo de rápido crecimiento que ya cuenta con millones de estudiantes de todo el mundo. A través de Mindvalley, Vishen ha dedicado más de 15 años a reimaginar la experiencia humana para ayudar a las personas a alcanzar su máximo potencial.

Como fundador de Mindvalley, Vishen ha creado los Desafíos de Mindvalley, el A-Fest, Mindvalley University y las plataformas de Mindvalley para ayudar a cambiar vidas en el ámbito de la transformación personal. Vishen también es autor del éxito de ventas del New York Times *El código de las mentes extraordinarias* (traducido a más de 25 idiomas), en el que nos enseña a pensar como las mentes más brillantes e inconformistas de nuestra era, para cuestionar, desafiar, truquear y cambiar las reglas de TU vida, para que puedas definir el éxito en tus propios términos.

## ¿A quién va dirigido este programa?

Este programa es para ti:

- Si quieres crear metas empoderantes y asegurarte de alcanzarlas.
- Si quieres experimentar estados elevados de gratitud, dicha y felicidad.
- Si quieres ser inmune al estrés, ansiedad y agobio.

## Qué puedes esperar

Al final de este Desafío, habrás aprendido a...

- Desatar el poder de tu mente.
- Convertirte en un visionario extraordinario.
- Crear y alcanzar metas empoderantes.
- Acelerar tu crecimiento y transformación.
- Volverte resistente al estrés, ansiedad y agobio.
- Alcanzar niveles elevados de gratitud, dicha y felicidad.
- Dar y contribuir al mundo.

# CÓMO PREPARARTE PARA ESTE VIAJE

## Este es el mapa de tu próximo Desafío

A continuación encontrarás el mapa de tu programa Sé Extraordinario de 5 semanas. Prioriza cada día asistir al Desafío. Programa el tiempo suficiente para ver los vídeos y trabajar en tu crecimiento, completando los ejercicios diarios sugeridos. Este Desafío está diseñado para que mantengas el impulso. Por eso habrá días enfocados a la meditación. Usa estos días para integrar lo que has aprendido hasta ahora. ¡Recuerda que aprenderás habilidades de por vida que te ayudarán a tener una vida extraordinaria!

| Semana 1                                 |                                           |                            |                           |                                           |                              |                               |
|------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------|---------------------------|-------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| Lun                                      | Mar                                       | Mie                        | Jue                       | Vie                                       | Sab                          | Dom                           |
| Los 4 niveles de la consciencia: Parte I | Los 4 niveles de la consciencia: Parte II | ¿Qué es la transformación? | Kensho y satori           | El nivel superior de la existencia humana | El revolucionario espiritual | El arte de la felicidad       |
| Semana 2                                 |                                           |                            |                           |                                           |                              |                               |
| Lun                                      | Mar                                       | Mie                        | Jue                       | Vie                                       | Sab                          | Dom                           |
| Cómo ocurre la felicidad                 | La práctica de la gratitud                | Una visión de futuro       | Vive la vida al máximo    | El crecimiento como meta                  | Tu contribución al mundo     | Injodible: factor I           |
| Semana 3                                 |                                           |                            |                           |                                           |                              |                               |
| Lun                                      | Mar                                       | Mie                        | Jue                       | Vie                                       | Sab                          | Dom                           |
| Injodible: factor II                     | Replantea el fracaso                      | No seas realista           | La acción y la meditación | Cómo usar tu intuición                    | La intuición como guía       | La intuición y la inspiración |
| Semana 4                                 |                                           |                            |                           |                                           |                              |                               |
| Lun                                      | Mar                                       | Mie                        | Jue                       | Vie                                       | Sab                          | Dom                           |
| Crea tus consejeros invisibles           | Tus pensamientos crean tu realidad        | El poder de la claridad    | El poder de la resonancia | Amplifica tus resultados                  | Sanación                     | Fusión: Parte I               |
| Semana 5                                 |                                           |                            |                           |                                           |                              |                               |
| Lun                                      | Mar                                       | Mie                        | Jue                       | Vie                                       | Sab                          | Dom                           |
| Fusión: Parte II                         | Más allá del desafío                      |                            |                           |                                           |                              |                               |

Las estructuras de la consciencia

El estado superior de la consciencia humana

El arte de la Feliciplina

Visión de futuro

Volverse Injodible

Audacia y poder

Conectar a la intuición

Transformar la realidad

Aceptar tu llamado

# CÓMO TENER ÉXITO EN ESTE DESAFÍO

## 5 Consejos para aprovechar al máximo este Desafío

1. **Programa tiempo para el Desafío.** Programa 20 minutos al día para ver los vídeos de tu Desafío y asegurarte de completar tus ejercicios diarios. Puedes poner un recordatorio en tu teléfono o en algún otro lugar para recordarte que es hora de tu Desafío.
2. **Diario.** Escribir un diario significa escribir lo que sientes y piensas, dependiendo de dónde te encuentres en el Desafío. Busca un buen cuaderno y escribe tanto o tan poco como quieras. Siempre puedes regresar y darte más tiempo para escribir cuando termines el Desafío. ¡Recuerda que completar una tarea de forma imperfecta es mejor que no hacerla!
3. **Haz equipo.** La comunidad de la Tribu es uno de los mayores beneficios de los Desafíos de Mindvalley. Son tu apoyo y tu sistema de responsabilidad durante tu Viaje de aprendizaje. Te recomendamos hacer todo con tu Tribu. Busca un compañero de viaje con quien hacer equipo durante este Desafío. Ingresa a la Plataforma de la Tribu aquí.

## Tu aventura de aprendizaje

Tu éxito en este Desafío depende de tus acciones. Dentro de 30 días, habrás despertado a nuevas realidades, aprendido nuevas habilidades, adoptado nuevos comportamientos y estarás en camino a alcanzar tus sueños.

¡Es el inicio de una vida de aprendizaje y construcción de hábitos! Confía en Vishen durante este proceso para aprovechar al máximo esta Aventura de aprendizaje.



## Los 3 obstáculos que debes evitar

1. **No tener suficiente tiempo.** ¡A veces, la vida interfiere en nuestro camino! Quizá sientas que no hay suficientes horas en el día para hacerlo todo. Para evitarlo, programa suficiente tiempo cada día para el aprendizaje y las prácticas diarias. Quizás debas priorizar tus tareas y estructurar tu día. Al priorizar este Desafío durante las próximas semanas, obtendrás resultados duraderos que te acercarán a tu vida extraordinaria.
2. **Resistencia.** Puede que haya días en que no tengas ganas de seguir adelante y sientas resistencia innecesaria. Es normal y forma parte de todo viaje de aprendizaje. Por lo tanto, debes contar con los días difíciles y ser consciente que es en esos días cuando más necesitas seguir adelante. Quizás debas dar pasos pequeños para construir tus hábitos lentamente y superar esa resistencia.

La resistencia e incredulidad son trampas que tu cerebro usa para mantenerte pequeño. No dejes que esto limite tu experiencia de aprendizaje y abra tu mente a nueva y valiosa información que te ayude a crecer.

Quizás no estés de acuerdo con todas las partes de este Desafío. El cerebro se resiste a cualquier información que contradiga lo que conocemos. Puede que esto aumente tu resistencia al Desafío o al maestro. No permitas que esto limite tu experiencia de aprendizaje. Trata a este Desafío como un buffet de prácticas e información y elige lo que más se acople a ti.

3. **Altibajos de motivación.** Los altibajos de motivación pueden ser difíciles. Aunque puede que al inicio estés motivado, esa motivación puede disminuir con el tiempo. Dedica tiempo a definir tu intención y los resultados que quieres lograr para el final de este Desafío. Ser consciente de cómo puede cambiar tu vida a cambio de tu tiempo y atención puede ser una gran fuente de motivación. ¡Recuerda por qué empezaste este Desafío!

## ¿Qué sucede si falto un día?

Aunque estés muy motivado y le des prioridad a este Desafío en las próximas semanas, puede surja algo que te haga perder uno o dos días. Siempre puedes regresar a completar el día que te perdiste. Sin embargo, debes asegurarte de ponerte al corriente y seguir adelante lo antes posible.



# TUS HERRAMIENTAS DE APRENDIZAJE

Aunque vas a aprender mucho en este Desafío, no solo se trata de absorber información, sino una de transformación. Además de expandir tu mente con contenido, tu vida también cambiará radicalmente a medida que comiences a utilizar las herramientas de aprendizaje y a participar en las lecciones diarias.

## 1. Vídeos diarios de aprendizaje

Tus lecciones con Vishen serán lanzadas diariamente. Cada una durará unos 20 minutos o menos. Al final de cada vídeo, podrás completar unos ejercicios de 5 – 10 minutos, dependiendo de lo lejos que quieras llegar.

## 2. Diario

Busca un cuaderno para escribir tus reflexiones diarias y completar los ejercicios sugeridos. Escribir un diario te ayuda a profundizar y fortalecer tu aprendizaje durante este Desafío.

## 3. La Tribu

Tu Tribu es más que un grupo social. Es el lugar al que debes acudir en cuanto tengas descubrimientos, avances o dificultades durante el Desafío. Además de animarte a compartir tus propias experiencias con los demás, también te animamos a leer y responder a tus compañeros. Este proceso se llama "Aprendizaje social", y es la forma principal en que nuestros cerebros aprenden. Apoyará tu viaje de aprendizaje para ser extraordinario.

Te invitamos a compartir tus momentos eureka, publicar tus preguntas, aprovechar los descubrimientos de otros, pedir apoyo y profundizar tu aprendizaje con tu Tribu. Dales a los demás la oportunidad de mostrarte cuánto les importas.

## ESTABLECE TUS INTENCIONES

El cambio sucede cuando nos comprometemos al 110% a descubrir la verdad, tener mayor nivel de integridad y expandirnos al amor. Motívate para para el Desafío: empieza con tu propósito en mente. ¿Quién quieres ser al final de este Desafío? Establece tantas intenciones como quieras para tener una experiencia poderosa y transformadora que cambie la dirección de tu vida a partir de este momento.

Al final de este Desafío quiero...

## PREEVALUACIÓN DEL DESAFÍO

Antes de comenzar tu Desafío vamos a descubrir quién eres. Esta preevaluación es muy útil por dos razones:

1. Te ayudará a tener claro en qué áreas de tu vida necesitas enfocarte durante el Desafío.
2. Te ayudará a establecer tu punto de partida para evaluar qué áreas has desarrollado gracias a este Desafío.

Repite la autoevaluación a mitad del Desafío y nada más terminar. Observa cuánto has crecido y en qué áreas.

No lo pienses demasiado. Escribe el primer número que te venga a la mente y sea fiel a tu corazón.

**Califica lo ciertas que son las siguientes declaraciones del 1 al 10.**

**(1=Falso, 10=Totalmente cierto)**

|                                                                                  | Pre-evaluación | Post-evaluación |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|
| Siento gratitud y felicidad la mayor parte del tiempo.                           |                |                 |
| Soy resistente al estrés, ansiedad y agobio.                                     |                |                 |
| Sé cómo crear metas empoderantes y moverme hacia ellas.                          |                |                 |
| Me es fácil superar los problemas diarios.                                       |                |                 |
| Siento que estoy contribuyendo al mundo al alcanzar mis metas.                   |                |                 |
| Siempre confío en mi intuición para tomar mejores decisiones en mi vida.         |                |                 |
| Soy consciente y tengo confianza en quien soy.                                   |                |                 |
| Por lo general me cuestiono las reglas de la sociedad y su utilidad.             |                |                 |
| Estoy constantemente creciendo y desarrollando prácticas de desarrollo personal. |                |                 |

## TU LISTA DE PREPARACIÓN

- ❑ Programa 20 minutos diarios para completar cada lección durante este Desafío. Programa tiempo cada día en el horario en que te sientas más alerta para aprender, reflexionar y enfocarte en tu transformación.
- ❑ Establece una intención importante para completar este Desafío.
- ❑ Haz tu preevaluación del Desafío.

¡COMENCEMOS!

¡COMIENZA TU AVENTURA  
PARA **SER EXTRAORDINARIO**  
HOY MISMO!

