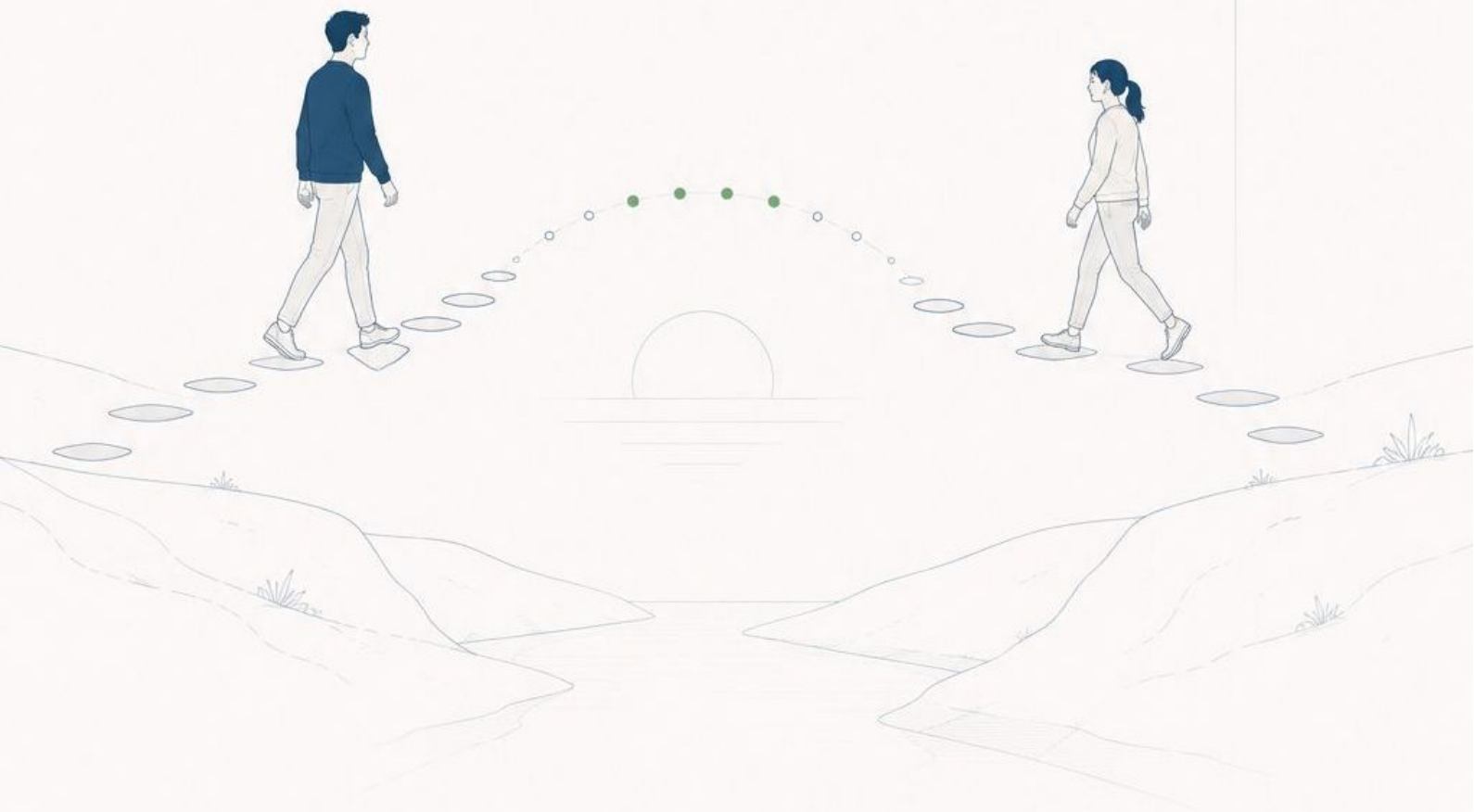


Reconstruí Tu Confianza™

BONO 04

04

Pequeñas acciones.
Nuevas decisiones.
Una confianza que vuelve.



CLARIDAD
DIRECCIÓN
COMPREENSIÓN
PROGRESO

La confianza
no se recupera de golpe.
Se reconstruye paso a paso.

Antes de comenzar

Este workbook no es para leer. Es para trabajar. Cada página tiene una sola idea. Tomá el tiempo que necesitéis. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Solo hay honestidad.



Tiempo estimado

20 minutos por sesión. Podés hacerlo en una o dividirlo en varias jornadas.



Nivel emocional

Medio. Algunas preguntas pueden remover cosas. Eso está bien. Es parte del proceso.



Cuándo utilizarla

Después del ebook o cuando sientas que perdiste la confianza en vos mismo. No hace falta tener un motivo especial.



Resultado esperado

Salir con un plan concreto para empezar a reconstruir la confianza mediante pequeñas acciones repetidas.

"La confianza no vuelve cuando prometés más. Vuelve cuando empezás a cumplir."

La historia de Facundo

Facundo tenía una promesa favorita. La repetía cada domingo: *"Esta semana sí."* Se la decía a sí mismo mientras miraba el techo. Se la decía a su pareja. Se la decía en silencio mientras manejaba. Era una promesa enorme, cargada de culpa y de urgencia. Y durante meses, todas las semanas, esa promesa se rompía.

Lo que Facundo no entendía entonces —y hoy sí entiende— es que cada vez que rompía esa promesa grande, algo pequeño se quebraba dentro de él. No era solo la promesa. Era la imagen que tenía de sí mismo. Poco a poco, dejó de creer en su propia palabra. Y cuando uno deja de creer en su propia palabra, deja de intentarlo con la misma fuerza.

El cambio no llegó cuando dejó de caer. Llegó cuando decidió dejar de hacer promesas enormes y comenzar a cumplir acciones pequeñas. Esa noche dormí temprano. Mañana salgo a caminar diez minutos. No más. Al principio parecía insignificante. Pero cada pequeña acción cumplida era una piedra nueva en un puente que llevaba tiempo sin construirse.

 Hoy Facundo no se define por sus promesas rotas. Se define por las pequeñas acciones que sigue cumpliendo, un día a la vez.

¿Por qué perdemos la confianza en nosotros mismos?

No la perdemos de golpe. La perdemos en un ciclo que se repite silenciosamente, muchas veces sin que nos demos cuenta. Conocerlo es el primer paso para salir de él.



El problema no es la promesa

El problema es el tamaño de la promesa comparado con el tamaño del paso que realmente podemos dar en este momento.

Cuando hacemos promesas enormes y no las cumplimos, no solo fallamos en la acción. Fallamos en la relación con nosotros mismos. Y esa relación, una vez dañada, necesita ser reconstruida con paciencia, con pequeños gestos, con consistencia.

La salida del ciclo no es prometer menos con menos fuerza. Es prometer pequeño con toda la fuerza. Una acción concreta, hoy, que sí podás cumplir.

Inventario de promesas

No para juzgarte. Solo para ver con claridad. Completá cada tarjeta con honestidad. Si no recordás todos los detalles, escribí lo que tengas. Lo importante es el aprendizaje, no la exactitud.

Promesa 01

¿Qué prometí?

¿Por qué era importante para mí?

¿La cumplí? ☐ Sí ☐ No ☐ Parcialmente

¿Qué aprendí de esto?

Promesa 02

¿Qué prometí?

¿Por qué era importante para mí?

¿La cumplí? ☐ Sí ☐ No ☐ Parcialmente

¿Qué aprendí de esto?

Promesa 03

¿Qué prometí?

¿Por qué era importante para mí?

¿La cumplí? ☐ Sí ☐ No ☐ Parcialmente

¿Qué aprendí de esto?



¿Cómo me hablo?

La forma en que nos hablamos a nosotros mismos construye o destruye la confianza, tanto como las acciones que tomamos. No necesitamos frases positivas falsas. Necesitamos frases más justas y más honestas.

Lo que me digo

"Siempre la cago. Nunca voy a poder."

"No sirvo para nada. Soy un fracasado."

"¿Para qué intentarlo si sé que voy a fallar?"

"Decepciono a todos. Mejor no prometer nada."

Una versión más justa

"He fallado antes. Eso no define lo que puedo hacer hoy."

"Estoy en proceso. El proceso no es lineal."

"Intentarlo con menos expectativa también cuenta."

"Puedo empezar a cumplir promesas pequeñas, hoy."

Ahora es tu turno. Escribí las frases que vos te decís con más frecuencia y reescribías de forma más honesta y compasiva:

Lo que me digo:

Una versión más justa:

Lo que me digo:

Una versión más justa:

Las pequeñas victorias

Antes de buscar el gran cambio, hay que aprender a ver lo que ya está pasando. Las pequeñas victorias no son menos importantes que las grandes. Son, de hecho, los cimientos sobre los que se construye la confianza real.

"Un día sin caer es una victoria. Un paso dado en la dirección correcta es una victoria. No necesitás un récord. Necesitás consistencia."



✓ Dormí temprano

Cuidar el descanso es cuidarte a vos mismo.



✓ Pedí ayuda

Pedir ayuda requiere valentía, no debilidad.



✓ Dije la verdad

La honestidad, aunque incomoda, reconstruye.



✓ Evité un disparador

Reconocerlo y alejarte es una decisión activa.



✓ Escribí

Poner en palabras lo que sentís es procesar, no evitar.



✓ Salí a caminar

El movimiento físico cambia el estado mental.

¿Qué otras pequeñas victorias tuviste esta semana? Escribilas aquí:

Mi evidencia

Pruebas de que estoy cambiando

La confianza no se construye sobre la esperanza de cambiar. Se construye sobre la evidencia de que ya estás cambiando. Esta página es tu archivo personal de pruebas. No importa si parecen pequeñas. Son reales, y son tuyas.

¿Qué hice diferente esta semana?

Pensá en una decisión, una acción o una respuesta que antes no hubieras tenido.

¿Qué decisión me enorgullece?

No tiene que ser perfecta. Solo tiene que ser tuya.

¿Qué acción demuestra que sigo avanzando?

Puede ser algo que nadie más vio. Vos sabés que ocurrió.



Esta evidencia es tuya. Guardá esta página. Volvé a ella cuando dudes de vos mismo.

Lo que todavía me cuesta

Esta página no es para juzgarte. Es para observar con honestidad y sin condena. Reconocer lo que todavía es difícil no es una señal de debilidad. Es el acto más valiente de cualquier proceso de cambio. Nadie avanza en línea recta.

¿Qué sigue siendo difícil para mí?

Sin filtro. Sin edición. Solo honestidad.

¿Qué necesito seguir practicando?

Una habilidad, un hábito, una forma de responder.

¿Qué me ayudaría en esos momentos difíciles?

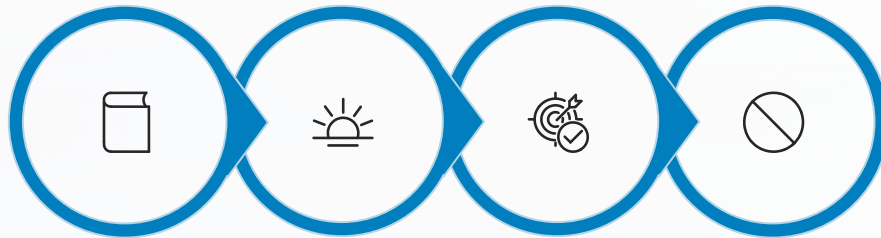
Una acción, una frase, un lugar, una rutina.

¿Quién puede acompañarme?

Una persona real, con nombre y apellido.

Mi nueva identidad

La confianza también se construye desde las palabras que usamos para definirnos. No como autoengaño, sino como orientación. Las frases que escribís aquí no son lo que sos hoy. Son la dirección en la que estás caminando.



Estoy
aprendiendo

Cada día soy

Quiero
convertirme

Ya no quiero

Estoy aprendiendo a...

Cada día soy una persona que...

Quiero convertirme en alguien que...

Ya no quiero seguir siendo alguien que...

Mi próxima promesa

Esta vez, una sola. Pequeña. Concreta. Posible. No prometás cambiar tu vida. Prometé una acción específica que podés hacer en los próximos siete días. Eso es suficiente. Eso es todo lo que necesitás.

Mi promesa para los próximos 7 días

Durante los próximos siete días voy a:

Esta acción es pequeña, concreta y la puedo cumplir.

Fecha de hoy

____ / ____ / ____

Mi firma

"No necesito demostrarle nada al mundo. Solo necesito volver a cumplir pequeñas promesas conmigo."

Carta para mí

Quiero que el yo de dentro de un año lea esto.

Escribible a la persona que serás. No escribas lo que querés lograr. Escribí lo que ya estás empezando a entender. Lo que ya estás sintiendo. Lo que te gustaría que esa versión futura supiera sobre este momento que estás viviendo ahora.

Querido yo del futuro:

Con cariño,

El yo de hoy — ____ / ____ / ____

Mi puntuación de confianza

No hay respuesta correcta. Solo hay tu respuesta honesta en este momento. La escala no mide si sos bueno o malo. Mide dónde estás hoy, para que puedas ver hacia dónde vas mañana.

1**1 — No confío en mí**

Siento que no puedo cumplir nada de lo que me propongo.

2**2 — Muy poco**

Tengo dudas profundas sobre mi palabra y mis decisiones.

3**3 — Estoy empezando**

Veo pequeños indicios de que algo está cambiando en mí.

4**4 — Estoy recuperándola**

Puedo señalar acciones concretas que demuestran mi avance.

5**5 — Hoy confío mucho más**

Tengo evidencia real de que soy capaz de cumplir mis promesas.

Elegí tu número:

¿Por qué elegiste esa puntuación?

Tu evidencia

¿Qué pruebas tenés de que estás en ese nivel?

Lo que querés mejorar

¿Qué te llevaría al siguiente nivel?

Hoy entendí que...

Este no es el final. Es el comienzo de una práctica que llevará tiempo. Marcá lo que resonó en vos. Guardá esta página y volvé a ella cuando necesitéis recordar por qué empezaste.



☐ **La confianza se construye**

No aparece sola. Se construye con acciones pequeñas y repetidas, día tras día.



☐ **Las acciones pesan más**

Una acción cumplida vale más que cien promesas. Siempre. Sin excepción.



☐ **Puedo empezar pequeño**

No necesito un cambio enorme. Solo necesito el siguiente paso correcto.



☐ **No necesito ser perfecto**

La perfección no existe. La consistencia imperfecta sí construye confianza real.



☐ **Estoy avanzando**

Aunque no lo vea siempre. Aunque caiga a veces. Estoy en movimiento.

Mi compromiso conmigo

Este es el momento más importante del workbook. No lo firmes por cumplir. Firmalo cuando sientas que realmente lo querés. Este compromiso no es con el mundo. Es contigo. Con la versión de vos que merece una segunda oportunidad.

Escribí aquí tu compromiso personal

"A partir de hoy voy a dejar de medir mi valor por mis promesas y voy a empezar a medirlo por mis acciones."

Fecha

___ / ___ / ____

Firma

**"No recuperarás la
confianza cuando
dejás de caer.
La recuperarás cada vez
que volvés a cumplir
una pequeña promesa
con vos mismo."**

Juan & Facundo

LIBRE

DE LA ADICCIÓN A LA LIBERTAD™ HERRAMIENTA #03