

## Lección 3 Ser adulto

### Ejercicio 1 Crea tu nueva identidad

Identifica el área de tu vida en la que vas a trabajar para ser un adulto responsable

La nueva identidad, se abraza en partes, en la mentalidad del progreso.

Mientras más específico puedes llevar esa identidad, es más simple para tu mente encontrar evidencia de lo que estás avanzando.

Por favor, con claridad y el mayor detalle específico, te pido completar la tabla de la siguiente página.

El número 5, indica tu estado ideal, esa identidad anhelada. Esa versión, que ya existe, ¿qué hace?, ¿qué dice?, ¿qué mira su alrededor?, ¿cómo se siente?

El número 2 es donde estás ahora. Igual, en específico, ¿qué hace esta versión de ti? Así, progresivamente, puedes ir completando, las etapas 3 y 4.

| Etapa | Cuerpo | Mente | Emociones | Lenguaje | Entorno | Rituales<br>anclaje |
|-------|--------|-------|-----------|----------|---------|---------------------|
| 5     |        |       |           |          |         |                     |
| 4     |        |       |           |          |         |                     |
| 3     |        |       |           |          |         |                     |
| 2     |        |       |           |          |         |                     |
| 1     |        |       |           |          |         |                     |