

# Apuesto a TI!

# ¡¡Manifiesta y Construye el MEJOR año de TU Vida!!



Rivkah Foreman  
ayudame@apuestoati.com



*Rivkah Foreman*



**¿Cuáles son las TRES metas que anhelas lograr o lo que quieres manifestar en el 2022? NO se permiten más de TRES**

1 \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_

*\*\* Cuando pones más de 3 metas por un año generalmente logras 1. ¡¡Sin embargo, cuando pones solo 3 – en la mayoría de los casos - antes de mitad de año has logrado todas o por lo menos 2 de ellas!! 😊*

**Ahora escribe las 3 metas del PLAN B. Si quiero que tengas un segundo plan - en caso que el plan A no sea lo más conveniente**

1 \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_

**¿Que NO estás haciendo HOY que te mantiene exactamente donde NO QUIERES ESTAR? ¿Que te IMPIDE LOGRAR TUS TRES METAS?**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Llegó la hora de empezar a CONSCIENTIZARTE de tus patrones y creencias limitantes. ¡¡Llegó la hora de dejar las excusas atrás y tomar LAS RIENDAS DE TU VIDA!!**

**¡¡NO ERES VÍCTIMA!! ¡¡Eres el o la creadora de TU VIDA Y TUS RESULTADOS!! ¡¡Si estás aquí en este taller – es porque quieres tomar las riendas de tu vida y dejar de ser VÍCTIMA!!**



¿Que NO has hecho en el pasado que hoy piensas te ayudaría a lograr estas metas?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Necesitas aprender algo? ¿Hacer algún estudio, investigación o curso?  
¿Adquirir alguna destreza? ¿Buscar alguna información? ¿Conectarte con alguien para lograr tu meta?

---

---

---

---

---

---

---

---

Ahora quiero que escribas aquí los primeros pasos que vas a tomar para lograr cada una de tus metas. A estos pasos le llamo micro metas porque la unión de todas te llevará a tu meta final. Quiero que dividas los pasos por semana. Solamente escribe los pasos que puedes hacer esta semana para lograr tus metas. ¡¡La semana próxima empiezas otra lista y a medida que vayas logrando tus metas, vas tachando lo que logres!!









**¡¡Aquí hago una pausa para que te concientes de que TU SI HAS LOGRADO METAS!! SI HAS LLEGADO DONDE ANHELAS EN ALGUNAS AREAS DE TU VIDA. DEJA DE ENGAÑARTE DICIENDOTE QUE NO SIRVES O QUE NO LOGRAS NADA. ¡Arriba te diste cuenta de que eso NO ES CIERTO!**

**3. ¿Qué persona en TU VIDA te vive “recordando” lo que NO has logrado? ¿Aprovecha cualquier oportunidad para sobajarte y desanimarte?**

---

---

---

---

---

---

---

---

*\*\* Es importante que empieces a “limpiar” tu vida y tu entorno de quien te desanima, te aplasta o trata de mantenerte “en tus carriles” para que NO te arriesgues. Estas personas generalmente nos quieren mucho y también nos hacen daño. De ahora en adelante – mantén a esta persona (o estas personas) alejad@ de TODOS TUS PLANES. ¡¡Que se entere cuando YA sean un HECHO!!*

## **HERRAMIENTAS DE VENCEDORES Y LÍDERES PARA LOGRAR TODO LO QUE TE PROPONGAS:**

✓ **Una rutina en la mañana – preferiblemente – o en la noche – donde tengas tiempo de meditación y escritura en tu diario.** ¡¡La escritura en el diario es una forma muy ponderosa de conectar con tu subconsciente y manifestar lo que anhelas!!

✓ **Todas las noches siempre has una lista de por lo menos 3 cosas que agradezcas del día y 3 cosas que aprendiste de ti** , de otros, de tu negocio o trabajo etc.

✓ **Ponerle UNA FECHA A TUS TRES METAS**– recuerda que NO SE VALEN más de 3 metas. Quiero que pongas una fecha realista NO ilusoria. Por ejemplo: si quieres bajar 20 libras de peso – no pongas una fecha de que las quieres bajar en un mes. ¡¡Eso es ilusorio!!

✓ **¡¡Empieza por hacer lo que MENOS TE GUSTA!!** Si, léste bien. Mi mentora y famosísima hipnoterapista Marisa Peer me enseñó que lo que más ayuda el progreso de alguien y lograr sus metas es: hacer lo que menos queremos hacer primero – ¿por qué? – porque esto nos hace el camino mucho menos tedioso y nos hace sentir que estamos logrando más de lo que hubiésemos logrado.

✓ **¡¡NO te resistas a los cambios – Tu Resistencia BLOQUEA LA BENDICIÓN!!** Abre tu mente y determínate a estar dispuest@ a hacer, decir e ir **DONDE NUNCA HAS IDO, DECIR LO QUE NUNCA HAS DICHO Y HABLAR CON QUIEN NUNCA HAS HABLADO!!** Esto lo aprendí de mi coach la famosa Lisa Nichols. ¡¡Mientras hagas lo que siempre has hecho – obtendrás los mismos resultados!! ¡¡Hora de CAMBIAR EL MÉTODO Y EL RESULTADO!!

✓ **El miedo y la inseguridad NO SE IRAN de tu vida.** ¡¡Especialmente si vas a hacer cosas grandes o que no habías hecho anteriormente!! Hazte amig@ del miedo y simplemente **LÁNZATE CON MIEDO E INSEGURIDAD!!** ¡¡Esto te dará la Victoria!! Si esperas que el miedo se vaya – quedarás atrapad@ y no te moverás de ahí!!

✓ **Mantente alerta de TODO pensamiento que pasa por tu mente.** Esta junto al ego van a tratar de sabotearte – NO la dejes – Tu controlas tu vida, tu mente, ¡¡y tus resultados!! Al principio de este trabajo te exhorto a que andes con una gomita o banda plástica en la muñeca. **Quiero que hagas algo que interrumpa el pensamiento negativo. Consiste en que cada vez que venga un pensamiento a tu mente donde quieras ir a victimización, derrota, o volver al patrón de conducta que te tiene sabotead@ - quiero que hales la gomita fuerte y luego la sueltes en tu muñeca. Esto hará que la gomita te golpee duro en la muñeca. Este nuevo hábito va ayudar a detener la negatividad de inmediato.**

✓ **ENFÓCATE EN TUS FORTALEZAS NO en tus debilidades!!** A través de los golpes de la vida, he aprendido que una CLAVE para lograr lo que queremos es: enfocarnos en nuestras fortalezas!! **CÁLLALE LA BOCA AL ABUSADOR QUE LLEVAS DENTRO** que nació durante tu niñez!!

✓ **El Famoso Dean Graziosi dice: CUANDO SIGUES EL CAMINO QUE TODOS HAN SEGUIDO, LLEGARÁS DONDE TODOS HAN ESTADO!!** Esta es un arma de doble-filo!! Si quieres llegar donde han llegado tus ídolos, a quienes admiras, como te dije anteriormente: **SIGUE SUS PASOS!!** Ahora, si por otro lado quieres llegar donde NADIE lo ha hecho - entonces es hora de innovar!! ¿Dónde quieres llegar TU?

✓ **OLVÍDATE DE TU HISTORIA!!** Mi coach - el famoso Brendon Burchard - me enseñó que nuestra historia es donde VIVIMOS EMOCIONAL, MENTAL Y FÍSICAMENTE. Si - léelo de nuevo!! Vives emocionalmente DENTRO DE TU HISTORIA - Y ESA ES LA IMAGEN QUE PROYECTAS DONDE QUIERA QUE VAS. ¿Qué historia te estás contando de ti mism@, tus metas, tu presente y tu futuro?

**Aquí te dejo algunas afirmaciones que te van a ayudar muchísimo en el camino a lograr TUS METAS. Léelas TODOS los días:**

- ¡Los retos y los riesgos son oportunidades de crecimiento y de logros!
- ¡¡ EL UNIVERSO QUIERE DARME TODO LO QUE ANHELO O ALGO MUCHO MEJOR!!
- Estoy dispuest@ a disfrutar el viaje en vez de enfocarme solamente en lograr la meta.
- ¡¡Lo que otros piensen de mi NO ES MI PROBLEMA!!
- Siempre busco el significado y el propósito de TODO lo que me pasa en la vida
- Yo manejo MIS PENSAMIENTOS Y MIS RESULTADOS. NO ESTOY a la merced de la vida, las circunstancias o las personas
- Se que TODOS los que han triunfado en la vida – también han fallado más de una vez así que soy COMPASIV@ COMNIGO EN TODO MOMENTO!!
- SIEMPRE RECUERDA QUE TU MAYOR BENDICIÓN PUEDE SER EL PLAN B



**Quiero aprovechar para recordarte lo que le digo a TODOS MIS CIENTES:**

**Tu vida es un regalo que vino con fecha de CADUCIDAD – así que vive a plenitud, logra tus metas y disfruta el camino. ¡¡Yo Apuesto a TI!!**