

Apuestooti  
RIVKAH FOREMAN

¡¡LOS SECRETOS  
DE COMO YO HE  
PODIDO LOGRAR  
MIS METAS!!



**Derechos Reservados © 2023 Bienvenida Gil LLC**

Es ilegal copiar este material, publicarlo en un sitio web o redes sociales, o distribuirlo electrónicamente o de cualquier otra forma sin el permiso del autor.

**Descargo de responsabilidad:**

Descargo de responsabilidad: Bienvenida Gil LLC no practica la medicina, tampoco tiene ningún cargo o permiso en el área de la salud. Bienvenida Gil LLC no provee ningún tipo de terapia donde se diagnostique, se atienda o se medique ningún tipo de enfermedades mentales o cualquier otro tipo de enfermedad. Bienvenida Gil LLC es coach de vida y mentora que te ayuda a alcanzar tus propias metas utilizando tu propio poder personal a través de métodos positivos que te proveen la opción de crear cambios en tu estilo de vida.









¿Qué 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!!

¿Qué haré esta semana?	¿Cuándo lo haré? Pon fecha y hora	¿Que necesito para hacerlo? (hablar con alguien, investigar algo, etc)	Meta/Logro







**Ahora quiero que cierres los ojos y te visualices haciendo TODO lo que has descrito aquí arriba. ¡¡Imagínate como logras tus micro metas y MIRATE MANIFESTANDO TUS SUEÑOS!!**

**Ahora que ya lo tienes claro:**

- QUIEN ERES
- Definiste tus TRES metas para el 2024
- Que patrones de conducta, comportamientos aprendidos y pensamientos te sabotean hasta el día de HOY.

**Vamos ahora a ver de manera REALISTA cual ha sido TU VIDA. Contesta las siguientes preguntas:**

**1. ¿Cuántas veces en tu vida has vencido obstáculos y has logrado tus metas? Escribe tres ejemplos:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**2. ¿Qué METAS te propusiste en el pasado y has logrado cumplir en TU VIDA?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



- **¡¡Empieza por hacer lo que MENOS TE GUSTA!!** Si, leíste bien. Mi mentora y famosísima hipnoterapeuta 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 BENDICION!!** **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 interrumpe 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!!

”