



**BREZO LAB**  
ESTRATEGIA Y MARKETING



**5 PREGUNTAS**  
**PODEROSAS**

PARA SALIR DEL BUCLE Y  
TOMAR CONSCIENCIA

# MANUAL DE INSTRUCCIONES

*¡Bienvenido/a!*

**En primer lugar , quiero darte las gracias.** Si estás leyendo esto es porque te has interesado por lo que hago o bien sientes curiosidad. *Como Mentora de Negocio enfocada en las personas, una de las cosas que hago en mis sesiones es **acompañar, dar perspectiva y foco a dónde estamos y hacia dónde vamos.***

**Para ello, aunque muchas veces resulte incómodo, es necesario plantearse preguntas.** Preguntas profundas para poder tomar decisiones.

**Te aviso, querido/a lector/a. Son cuestiones sencillas de formular, pero no son fáciles de contestar de forma sincera y auténtica.**

Quizás surja algún bloqueo o no sepas bien qué escribir. *Normal. Porque vamos a la patata, al corazón.* Quizás a esa parte subconsciente que tengas enterrada. No te preocupes, nos ha pasado a todos y todas. Nuestro cerebro cavernícola no quiere salir de lo que conoce y menos cuestionarse cosas que puedan atacar una ficticia seguridad. Quizás quiera hacerte trampas al solitario y te sabotee con malestares o incomodidad. Navégalo, porque eres capaz de sostenerlo. Confía en mí.

**Puedes ir a las preguntas directamente en la página 7 , o bien leer y fundirte en estos pasos previos.** Aunque yo no me lo saltaría. Te aseguro que lo entenderás todo mucho mejor y tendrá en mayor sentido para ti. 😊

## 1. ANTES DE COMENZAR, UN HACK

**Vamos a hacer algo sencillo que nos conecta con nosotros/as mismos/as y nos dé silencio interno.**

**Cuando necesites un break físico y/o mental, funciona mejor que la paradita para el café. Prometido.**

Te va a llevar **1 minuto.**

*Esto es válido para cualquier momento del día y para todo. Para ponerte con eso que se te atraganta, para cambiar de tarea, para no negociar con tu mente y ponerte al lío. Cuando estés en bucle. Cuando necesites relajarte. Para irte a dormir o cuando no puedas hacerlo... Cambia la química corporal y por lo tanto, cerebral, al instante.*

**Es gratis, es rápido y es ciencia. Y sobre todo, estás vivo/a gracias a ello y ni te das cuenta.**

## JUST BREATHE

*(literalmente)*

**Siéntate** con la espalda bien apoyada y las manos sobre las rodillas, sobre tu tripa o tumbate si es para relajarte. **Cierra los ojos.**

Tienes que estar cómodo/a y sin ruidos o estímulos que molesten.

Haz **4 respiraciones profundas a tu ritmo inhalando por la nariz y exhalando por la boca** de la forma siguiente:

**1. Cuenta mentalmente de esta forma para cada ciclo de respiración:**

*1-2-3-4 (inhala) -5-6 (sostén respiración) -7-8-9-10 (exhala)-11-12 (quédate en apnea)*



**2. Hazlo mínimo 4 veces.** Nota como se hincha tu abdomen y se deshincha como un globo.

Lo interesante es que lo repitas tantas veces hasta que empieces a notar que bajan tus revoluciones y tu mente se calma.

**Practícalo, no solo para hacer los ejercicios que te propongo.** Este mini hábito es poderosísimo. Un **game-changer**.

**Para mí es un innegociable diario. Lo puedes hacer en cualquier sitio y doy fe que funciona.**

## 2. EL QUÉ Y EL CÓMO

### **Escribir sirve para liberarnos y sacar eso que nos tiene en bucle (consciente o no)**

Los pensamientos y las ideas reveladoras surgen en cualquier momento sobre todo cuando estás relajado/a o quizás en modo flujo concentrado trabajando en algo.

**No sobre-estimes tu memoria. Lo que no se escribe en el momento luego se olvida.** *En serio, está más que demostrado.* No voy a darte ahora estadísticas ni ejemplos de lo que han hecho los cracks a lo largo de la historia con respecto a esto.

Por ejemplo, en cuanto se me ocurre algo en mi día a día me lo escribo o me mando un audio a mí misma en WhatsApp. Luego lo reviso y a la agenda (física, por cierto y bien tocha, aunque luego calendarice todo de forma digital) o diario correspondiente.

**Dibuja si para ti es más fácil relacionar conceptos. Esta es tu fiesta, es tu exorcismo.**

**Vamos a ritualizarlo.** Importante el lugar y el sitio. **Encuentra tu momento del día cuando vayas a estar más tranquilo/a y nadie te moleste.** Yo te diría que bien a primera hora antes de comenzar tu jornada o cuando estés en tu casa después, siempre que no estés agotado/a.

Pon música, una bebida que te guste, monta tu rinconcito gustoso. *Hazlo tuyo.*

### **¿Qué buscamos?**

Crear un **anclaje positivo**. Que escribir (porque que implementarlo como hábito es una de las herramientas de autoconocimiento y liberación más potentes), se convierta en un vector de descarga y claridad mental. Además, vas a establecer un **diálogo interno con la persona más importante del planeta, contigo mismo/a.**

**Momento hoja en blanco: Quizás no sepas ponerle palabras al principio** . Deja el perfeccionismo a un lado. Lo que salga, bien está. *A andar se aprende andando*. Pasito a pasito.

**¿Qué puede ocurrir?**

**Seguramente empieces por hacerte trampas al solitario. Vas a echar un pulso con una mente que está programada para defenderse.** Cuestionarla no le mola y para que sigas en el piloto automático en lo que conoce, puede que hasta te haga sentirte incómodo de forma física. Tranquilo/a, es de primero de neurobiología. Pero tú eres mucho más fuerte y listo/a, se puede atravesar. Identifícalo y sostenlo, porque luego vas a quedarte mucho mejor.

**Estamos programados desde tiempos de Atapuerca para sobrevivir y cumplir con la Base de la Pirámide de Maslow y fin del asunto.** En eso, biológicamente no hemos evolucionado. Para nuestro cerebro primario miedo, lo familiar y conocido, *aunque sea una p\*\*\* mierda*, es algo *seguro*. Lo que percibe como peligro, ya sea que te vaya a pillar un coche o que algo de tu curro no haya quedado lo perfecto que te gustaría, lo iguala en respuesta: stress y cortisol. Sostenido en el tiempo, hace auténticos destrozos.

Pero aquí no hemos venido a buscar culpables o darnos con el látigo. Como dice Sol Aguirre, vamos a: 1) ***Darnos cuenta para***, 2) ***hacernos cargo*** y 3) ***pasar a la acción***.

**Para poder llevar a cabo cualquier acción, tenemos primero que decidir qué hacer. Tal cual.** No, *no tenemos qué saber qué tenemos que hacer*. No nos va caer la respuesta del cielo ni es una iluminación mística.

No funciona así.

**Coge ese algo y decide por dónde empiezas. Ya veremos después el cómo.** *Desde ordenar tu casa hasta divorciarte.*

**Por eso los seres humanos permanecemos paralizados y estancados** (¿Te suena el término *Parálisis por análisis*?). Queremos saber todos los pasos, las variables, que nos den certezas y el resultado, el cómo llegar a algo, el tiempo que se necesita... Lo siento, pero nada en la vida es seguro.

Por eso funcionan tan bien los vendehúmos que hoy proliferan en las redes. **Asegurar resultados y a corto plazo no lo puede hacer nadie, y quién lo haga, está mintiendo.** Lo que sí te puedo asegurar yo que si haces (o no haces) ciertas cosas, las probabilidades de que te acerques a la vida que quieres tener *esté más cerca o lo hagas inalcanzable* (vivido en mis propias carnes)

### 3. EL PARA QUÉ HACEMOS ESTO

De ahí la importancia de plantearse las preguntas adecuadas. Solo sabiendo tus verdaderos *porqués* llegaremos al *qué hacer* y al cómo hacerlo (la ejecución) . Es decir, a trazar el Plan Estratégico de tu vida (y de tu negocio si así lo deseas)

El **propósito** es identificar la **china** en el zapato que está impidiéndote avanzar para luego ir a la **gran piedra**. **Ir poco a poco a la raíz y el fondo de tu iceberg**. **Encajar las piezas de tu puzzle**. Hacer consciente y llevar a tierra lo enterrado en el inconsciente. **En este documento te ofrezco los primeros pasos para desenredar tu madeja.**

## OBJETIVO FINAL

Cuando tengas todo esto y dentro de un proceso que requiere tiempo, compromiso personal y paciencia (*nadie se pone en forma en una semana ni en tres meses yendo al gimnasio, pues esto es igual*), surgirá, ¡tachán!, **el círculo beneficioso**. **Somos el 1% de lo que hacemos cada día**. **Imagínate lo que supone eso al final de un año**. Pero también de lo que dejamos de hacer, ojo con esto.

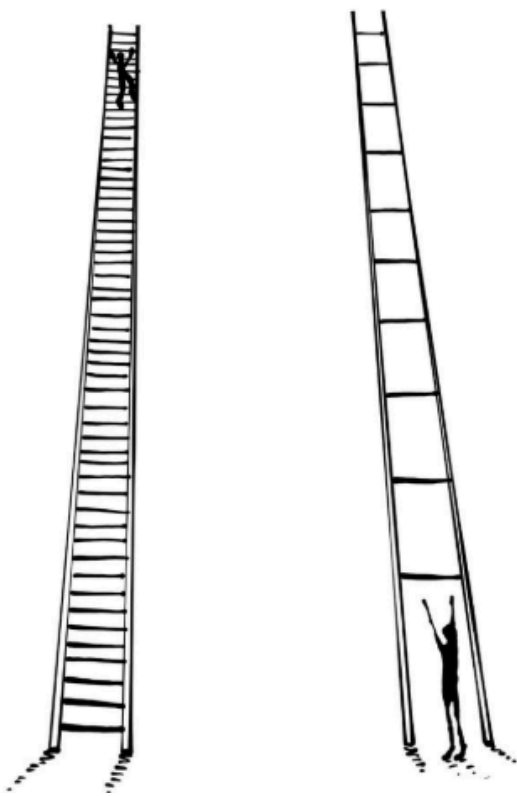
De momento te dejo con el inicio...

**La magia.** El *sistema reticular ascendente* de tu cerebro se va a volver una antenita afilada para detectar dónde es SÍ y dónde es NO casi sin darse cuenta. ***Pero primero necesitas soltar. Priorizar. Aliviar. Aprender a poner(te) límites y a implementar lo que sí te funciona.***

**Generar hábitos que generen una espiral positiva.**

Habrás que tomar decisiones y pasar a la acción. **Montar y ejecutar el Plan Estratégico de tu vida.**

### The importance of small steps



**Se puede, sí. Sencillo no es. No hay pastillitas ni fórmulas mágicas.**

Seguramente estarás imaginando una escalera enorme e inalcanzable... Yo ya me estaría agobiando la verdad...

Pero, *¿Y si lo miramos desde la perspectiva de la de la izquierda?*

Siempre con una **brújula, la Triple C: Constancia, Coherencia y Consistencia.**

Va a llegar **dopamina** (de la buena, no de recompensa rápida) y **serotonina** más pronto de lo que esperas, lo que generará adherencia a **ese persona que ha empezado a tomar las riendas y que cada día le gusta más esa sensación.** Que ha identificado sus fortalezas y sus debilidades de forma honesta y que ahora sí, puede actuar conforme a sus valores y deseos.

**Llegó el momento de dejarnos de tanta turra y ¡Al turrón!**

## 4. LAS PREGUNTAS

### DÓNDE ESTAMOS

1. ¿Qué **situación, problema o cambio** que pudieras cambiar, resolver o comenzar **hoy mismo o en un corto plazo (algo realista)**, te haría **sentirte liberado/a para poder comenzar a cambiar cosas**? *Ej: delegar algo que te quita tiempo, saldar una deuda, comenzar un hábito que creas que pueda ayudarte.*

2. En un escenario ideal, sin limitaciones, prejuicios, ideas preconcebidas o creencias limitantes, **¿Qué te gustaría que cambiara en tu vida personal/profesional para sentirte libre?** Que pudieras decir, *este es mi auténtico yo.*

### HACIA DÓNDE QUEREMOS IR

3. **¿Qué parte de tu trabajo o es la que te encanta y te hace único/a y especial?** Si pudieras dedicar el máximo de tus recursos (tiempo, económico) lo harías a full, incluso replanteando el modelo de tu trabajo o negocio actual.

*En el caso de que no coincidan, describe las dos. Si no hay ninguna, tenemos un problema...*

4. **¿Qué es aquello que te flipaba de niño/a?** Aquello con lo que te podías tirar horas, con lo que disfrutabas hacer (da igual si lo valoraban o por el contrario, lo criticasen) Que si lo recuerdas ahora mismo te entraría nostalgia de la buena. Quizás lo hayas desterrado en tu vida actual o persista de alguna manera.

5. **¿Dónde te gustaría verte en 5 años en todos los aspectos (personal, familiar, profesional, salud)?** Sueña grande y déjate llevar. Recuerda, *esta es tu fiesta.* Expláyate. Detállalo. Visualiza. Goza.

## UN EXTRA PARA REFLEXIONAR...

**6. ¿Qué haces actualmente para des-conectar? Incido en *conectar*.** *No digo huir de la realidad,* Si no en tu tiempo libre, para disfrutar y cargar tu batería. Espero que la respuesta no sea, *no tengo tiempo para mí...*

Porque eso, me da igual lo ocupada que sea tu vida y las responsabilidades que tengas, *red flag*. Sacar tiempo para lo que sí se quiere, es cuestión de prioridades y organizarse. No me creas, busca la manera y me cuentas. Y si aún sigue siendo la respuesta que no, tengo decenas de argumentos para refutarlo.

*(No olvides escribirlo todo en papel)*

# INSTRUCCIONES FINALES

**1. Tómate tu tiempo para contestar pero ponte un plazo.** Puedes por ejemplo tomar una de las preguntas y hacerlo en un par de días. Empieza por dónde más te apetezca.

**2. Disfrútalo. En serio. Es un tiempo y un trabajo que te estás dedicando. Además, no estás solo/a.**

*Puede que tengas agujetas al principio, pero es que así se comienza a construir músculo ;)*

**3. Tienes mi contacto al final del documento.** Si has detectado al responder a estas preguntas que quieres ir más allá, te pica el gusanillo o simplemente tienes alguna duda, estaré encantada de echarle una mano.

***¡Nos leemos, escuchamos  
y vemos pronto!***





**Davinia García Berezo.**


Mentora de Negocio 360°.  
Consultora de Marketing digital e Imagen  
de Marca.




**BREZO LAB**  
ESTRATEGIA Y MARKETING

699 04 71 04 

[www.brezolab.com](http://www.brezolab.com) 

[hola@brezolab.com](mailto:hola@brezolab.com) 

[brezolab](https://www.instagram.com/brezolab) 

Descubre la **Mina de Oro** que hay **dentro de ti**