

[Intro]

Bienvenida al primer episodio de mi canal, estoy tan feliz que estés aquí. Llevo algún tiempo preparando este proyecto y hoy estoy celebrando que ya es una realidad! Por más de diez años he estado estudiando coaching, psicología positiva y neurociencia, buscando las mejores herramientas que me permitan crear la vida que yo quiero, y la realidad es que estas herramientas me han permitido alcanzar muchísimos sueños y vivir cada día con más plenitud.

Mi misión es impactar positivamente la vida de millones de mujeres y es por eso que he decidido crear este canal, estoy segura que lo que te voy a compartir te va a permitir crear la vida que tu quieres.

[00:00:00][Carolina Zuleta]:

Hola! Bienvenida a CREA UNA VIDA EXTRAORDINARIA! Estoy feliz de tenerte aquí. Soy Carolina Zuleta y mi misión es impactar positivamente la vida de millones de mujeres.

[00:00:26][Carolina Zuleta]:El año nuevo es un gran momento para ponernos metas. En un estudio que hicieron acá en Estados Unidos, descubrieron que el 65% de las personas se pone metas al comienzo del año pero, para el 12 de Enero, a la mayoría ya se les ha olvidado; yo he sido una de esas personas. En el pasado me he puesto metas, empiezo muy emocionada pero, cuando me doy cuenta que es difícil entonces paro, ¿a ti te ha pasado? ¿Por qué hacemos esto? ¿Por qué los seres humanos a veces queremos algo y hacemos lo opuesto? Pues hoy les voy a compartir la respuesta. Llevo estudiando muchísimos modelos de comportamiento humano, entendiendo por qué hacemos lo que hacemos y he descubierto mi modelo favorito, se llama el modelo de auto-coaching y fue diseñado por mi coach Brooke Castillo. Este modelo me encanta porque es muy simple y explica por qué hacemos lo que hacemos y cómo podemos cambiarnos a nosotros mismos para lograr todas las metas que nos pongamos.

[Música]

[00:01:26][Carolina Zuleta]:El modelo de auto-coaching tiene 5 componentes: circunstancias, pensamientos, emociones, acciones y resultados. Vamos a mirar uno por uno.

[Música]

[00:01:41][Carolina Zuleta]:Las circunstancias son aquellas cosas que pasan en nuestra vida sobre las que no tenemos control y además sobre las cuales no hay discusión, como por ejemplo: está lloviendo, o esta pared es blanca, o tú me dijiste "hola, ¿cómo estás?".Las circunstancias son los hechos, son simplemente lo que está pasando en tu vida.

[Música]

[00:02:05][Carolina Zuleta]:El segundo componente son los pensamientos. Los pensamientos son oraciones que aparecen en nuestra mente. Cuando tenemos una circunstancia inmediatamente eso genera una cadena de pensamientos, por ejemplo: si esta lloviendo afuera yo puedo pensar: "ay, que pereza que esta lloviendo, está horrible el clima"o puedo pensar: "¡Ay, que dicha que está lloviendo! Me voy a poder quedar dentro de las cobijas". Los seres humanos tenemos entre setenta y noventa mil pensamientos al día, y la mayoría pasan en automático, entonces es normal que sintamos que nuestros pensamientos están fuera de nuestro control, pero eso no es verdad; nosotros podemos elegir que pensar, nosotros podemos estar ante la lluvia y elegir que es algo horrible o que es algo chévere, o sentir gratitud porque esa agua esta dándole alimentación a las plantas de mi jardín.

[Música]

[00:02:59][Carolina Zuleta]:El tercer componente son las emociones, como por ejemplo: la rabia, la tristeza, el miedo, la felicidad. Las emociones siempre aparecen como respuesta a lo que pensamos. La mayoría de personas creen que lo que sienten es en respuesta a las circunstancias pero eso no es así, siempre, siempre las emociones son en respuesta lo que estamos pensando. Te voy a dar un ejemplo: imagínate dos personas que van montadas en un avión y el avión empieza a atravesar turbulencia, la turbulencia es la circunstancia. Una de las personas piensa: *“estoy en peligro, hay algo malo”*, y empieza a sentir miedo y su cuerpo empieza a responder a ese miedo, su corazón se acelera, su respiración se acelera, sus manos empiezan a sudar en frío. Mientras que la otra persona que está bajo la misma circunstancia que es la turbulencia empieza a pensar: *“los aviones están diseñados para la turbulencia, yo mejor voy a dormir”* y esa persona experimenta tranquilidad, calma y puede seguir durmiendo a través del vuelo. Esto es revolucionario, si tú comprendes que todo lo que sientes en tu vida es en respuesta a lo que piensas y que tú puedes elegir tus pensamientos, nada te va a parar.

[Música]

[00:04:18][Carolina Zuleta]:El cuarto componente son nuestras acciones, son nuestros comportamientos, es todo lo que hacemos y dejamos de hacer. Los seres humanos hacemos las cosas que hacemos por la manera en que nos estamos sintiendo, por ejemplo: si yo en el vuelo me estoy sintiendo con miedo, yo puedo decidir pedir una copa extra de vino o comerme las uñas, o tal vez tomarle la mano a la persona de al lado.

[Música]

[00:04:45][Carolina Zuleta]:Y por último están nuestros resultados. Los resultados son la consecuencia de nuestras acciones, los resultados son las cosas que tenemos en nuestra vida: nuestro trabajo, la cantidad de dinero, las personas con las que nos relacionamos, nuestro estado de salud. Todos los resultados vienen de nuestros comportamientos. La razón por la que me encanta este modelo es porque explica: ¿yo por qué tengo los resultados que tengo hoy en mi vida? Si yo tengo un buen estado de salud, yo me puedo devolver y ver cuáles fueron las acciones, las emociones, los pensamientos que me trajeron a tener ese estado de salud. Y la segunda razón por la que me encanta este modelo es porque el poder lo pone en mí. Si bien yo no tengo control sobre las circunstancias, yo sí puedo elegir lo que pienso, lo que siento y lo que hago y eso vuelve a traer el poder de mi vida a mí misma, y yo así puedo crear cualquier resultado que me proponga, yo así puedo alcanzar cualquier meta que me proponga en este año nuevo.

[Música]

[00:05:54][Carolina Zuleta]:Ahora te quiero compartir de verdad como este modelo lo he utilizado en mi vida para alcanzar mis metas. Una de las historias que te quiero contar es cuando yo empecé a montar mi empresa. Fue un cambio muy difícil para mí y me asustó muchísimo, pues esto era algo que yo de verdad quería y cuando uno quiere mucho una meta, uno siente más miedo; y cuando empecé a trabajar en mi empresa me empecé a dar cuenta que era muchísimo más difícil, cada que yo le ofrecía coaching a alguien, esa persona me decía que en ese momento no me quería contratar, yo sentía que todo se estaba derrumbando, y a la mitad de esa lucha de pensar *“no lo voy a lograr, esto está súper difícil”*, salí a almorzar con mi hermano Sebastián. Sebastián es un músico y su sueño toda la vida ha sido editar y componer música para películas y series de televisión y lleva más de diez años luchando por ese sueño, en nuestro almuerzo le dije: *“de verdad me siento que eso es tan difícil, ¿tú cómo no te has rendido de luchar por lo tuyo? Porque yo también he visto que para ti ha sido muy difícil”* y él me dio la idea de un pensamiento que cambio todo para mí, él me dijo: *“pues Carolita, ¿cuál es la alternativa? Yo nací para ser músico, ¿qué más voy a hacer?”* y yo supe lo mismo, yo nací para hacer esto, ¿qué más iba a hacer? ¿Volver a una empresa a trabajar? Eso no era lo que yo quería. Cambiar ese pensamiento de que elimine cualquier otra alternativa en mi vida y me comprometí 100% a sacar mi empresa adelante, fue lo que me dio la fuerza para superar un obstáculo tras otro. Otra conversación que en ese momento fue clave, fue cuando salí a almorzar con una amiga. Por toda mi carrera profesional yo había trabajado en una empresa, mi horario estaba organizado por cosas externas: la hora de entrada al trabajo, la reunión que tenía con mi jefe, y

cuando me salí a montar mi empresa, era yo sola; yo decidía a qué hora me levantaba, si mandaba un e-mail o no, que hacía, y la verdad, empecé a procrastinar muchísimo. En vez de hacer lo que tenía que hacer, como sentía miedo y sentía resistencia, me ponía a ver televisión y hacer otras cosas. Almorzando con mi amiga que es emprendedora le dije: *“me está costando muchísimo manejar el tiempo, yo creo que es que yo no soy buena para esto”*. Ése era mi pensamiento, yo no soy buena para esto y ella me dijo algo que también revolucionó mi vida, me dijo: *“Caro, estas aprendiendo a ser empresaria y parte de eso es aprender a manejar tu tiempo”*. Cambiar mi mentalidad de *“yo no soy buena para esto”* a *“estoy aprendiendo a manejar mi tiempo”* cambio todo, porque empecé a pensar *“estoy aprendiendo a manejar mi tiempo”*, y si cometía un error, sabía que era una curva de aprendizaje, entonces lo intentaba una vez más, y la verdad es que esos dos pensamientos de *“No hay alternativa, esto es lo que yo nací para hacer”* y *“estoy aprendiendo”* son cosas que sigo aplicando una y otra vez y aquí voy, en el quinto año de mi negocio y cada día creciendo con más fuerza.

[Música]

[00:09:00][Carolina Zuleta]:Y si estas distraído quiero que vuelvas acá, porque esos son los dos mensajes que de verdad quiero que te lleves, el primero es que todo lo que sentimos es en respuesta a lo que pensamos, de ahora en adelante no le vamos a echar la culpa a las circunstancias por la manera en la que nos estamos sintiendo, y el segundo mensaje es que tú y yo podemos elegir lo que pensamos, esa es la última libertad que tenemos, elegir lo que pensamos. Así que yo sé que si sigues estos cinco componentes con conciencia, en este año vas a poder alcanzar cualquier meta que tú tengas. Y ahora, quiero saber de ti, cuéntame ¿cuál es la meta que tienes para este año? y ¿cómo vas a utilizar este modelo de auto-coaching para lograrlo? Compárteme en los comentarios.

[00:09:50][Carolina Zuleta]:

Si tu eres una mujer que tienes sueños y metas, te va a encantar la COMUNIDAD DE MUJERES EXTRAORDINARIAS. Somos una comunidad de mujeres que estamos comprometidas con alcanzar nuestras metas y mejorar nuestra calidad de vida. Además este año por el lanzamiento de mi canal, estoy ofreciendo una videoconferencia gratuita para todas las mujeres de esta comunidad, donde puedo contestar tus preguntas y darte asesoría personalizada sobre tus metas. Así que ve a ahora mismo a mi sitio web www.carolinazuleta.com suscríbete y nos vemos en la próxima videoconferencia.

[00:010:26][Carolina Zuleta]:

Y recuerda, sólo tienes una vida y es esta, ¿qué vas a hacer con ella?

--FIN DEL VIDEO--