**CURSO MARCA PERSONAL**

**08.01.2021**

LOS ENEMIGOS DEL ÉXITO:

1. La comparación: cuando comparas, no te estás centrando en ti misma. Nos vamos a comparar con nosotras mismas. Vamos a alegrarnos y felicitar a nuestras compañeras cuando ellas consigan algo y yo no (eliminar la creencia de que es porque yo no valgo, simplemente es porque yo no he hecho lo mismo o aún no he llegado).

Afirmación: ‘cada día eres mejor’

Acción: manos al corazón y dar las gracias por este aprendizaje, bendecir y alegrarme por la otra persona que lo ha conseguido.

1. Ser perfeccionista: si cada ejercicio/tarea esperamos a que esté perfecto, nunca lo terminaremos, nunca lo haremos. **‘Mejor hecho que perfecto’**; hay que empezar y practicar para aprender.
2. Tecnofobia: no pensar en todas las herramientas que están disponibles en el mercado para evitar agobiarse. Veremos las herramientas progresivamente, día a día, semana a semana. Antes de pedir ayuda, debemos respirar, relajarnos e intentarlo para cambiar esa creencia “no podemos”.
3. Somos mujeres DE recursos y NO con recursos. La persona con recursos solo se centra y se basa en lo que tiene. Depende de lo que hay, de lo que le ayudan los demás. Las personas DE recursos, los buscan. Nos buscamos la vida antes de pedir ayuda y depender de los demás. Debemos cambiar la idea de que no podamos. Todas tenemos la misma capacidad, todas tenemos el mismo potencial. Debemos ser personas GOOGLE y no usuarios de GOOGLE. Cuando eres GOOGLE buscas en Google, cuando eres usuario de Google, preguntas y dependes de los demás. Si alguien sabe más que tu, es porque se ha buscado la vida más que tu.
4. Desorganización o falta de disciplina: Esto es para valientes y currantes, es necesaria la organización y cumplimiento de las tareas. Las agendas, notas, alarmas, libretas o calendarios nos pueden ayudar.
5. Evitar la sobrecarga de información y la confusión: seleccionar los expertos y empresas que vamos a seguir en IG pero no salirnos de esa lista, ya que conocemos sus buenos resultados. No buscar más información de la que ya tenemos en google, youtube, etc. Nos centramos en las clases y la plataforma.
6. Síndrome del impostor: ‘yo solo sé de Marketing’. ´yo no sé de tecnología´  
   Vamos a enseñar como lo hemos superado, como lo hemos conseguido, a personas que quieren lograr o superar lo mismo.
7. La excusa y culpabilidad: asumir la responsabilidad cuando tenemos un mal día o no hemos cumplido con nuestra misión. Con mucha compasión.
8. La vergüenza: cuando estemos listas para publicar en Instagram, no tendremos tantos miedos ni dudas. Pensemos que no somos el centro de atención y que no todo el mundo está pendiente de lo que diga o haga. Pensemos en el mensaje que queremos comunicar a nuestro avatar y no a nuestros amigos, familiares, o nuestros haters.

¿Cómo vamos a trabajar el perfeccionismo?; ¿Qué creencias impulsoras vamos a trabajar?; ¿Qué afirmaciones?

Rellenar el mission statement.

Descubrir nuestro potencial cliente, a quién me estoy dirigiendo, a quien voy a atraer para enviarles los mensajes idóneos y ofrecerle contenido de valor.

Por eso, debemos pensar en qué hemos superado a nivel individual para, una vez vivido y superado, estaremos listas para enseñárselo a los demás.

Ejemplo:

*Yo, Ana Curiel, soy mentora y te ayudo a empoderarte, a descubrirte, a quererte a ti misma, a convertirte en tu mejor versión, a confiar en ti, a dejar tus miedos, a controlar tu mente y no que tu mente te controle a ti. Mujeres solteras de 25-40.*

Centrarnos solo en un objetivo, encontrar la palabra clave. Pensemos en lo que más nos ha dolido para descubrir nuestro propósito.

**Todas las mujeres hemos recibido la misma educación, en la misma sociedad. Hemos escuchado las mismas canciones de mierda, visto las mismas películas y series de mierda. Todas tenemos las mismas creencias limitantes, los mismos bloqueos.**

Con todo ello, **no somos salvadoras de nadie,** guiamos y acompañamos a alguien que quiere dejar de vivir en el victimismo, que quiere hacerse responsable de sus actos.

Debemos enfocarnos en la persona que nos está buscando, no en nosotras mismas.

Coaching: ayudar a la otra persona a sacar lo que lleva dentro a través de herramientas

Mentoring: ayudar a alguien paso a paso a superar una situación porque tu ya lo has superado y has vivido previamente esa experiencia.

**TAREAS**

1) Encuentra tu IKIGAI: Mission Statement largo y al grano Enviarlo antes del miércoles 13 a las 20.59h

2) 2 Documentos a rellenar: Oferta y Avatar Enviarlo antes del miércoles 13 a las 20.59h

3) ¿Qué objetivo vamos a ayudar a cumplir, a quién y en cuánto tiempo?

*Ejemplo Els: Yo ayudo a…MUJERES SOLTERAS a…ATRAER AL HOMBRE DE SU VIDA, Para que puedan, CREAR UNA FAMILIA y CREAR UNA RELACIÓN EXTRAORDINARIA CON EL.*

4) Vídeo de 1 min max sobre qué he aprendido del primer capítulo del libro 101 creencias millonarias (páginas 7-24). Subirlo antes del sábado 9 a las 17.30h

Otro libro que podemos empezar a leer: Padre Rico, padre pobre

Revisar mi perfil de IG y archivar aquellas publicaciones que no resuenen con la Ana actual y futura: mezcla de autenticidad y profesionalidad.