

# Emprender es Aprender

LA CLAVE PARA APRENDER ESTÁ EN COMPRENDER

---



¿Cómo cultivar una actitud emprendedora profesional y personal sana para **impactar** en tu entorno?

# Laura Molina

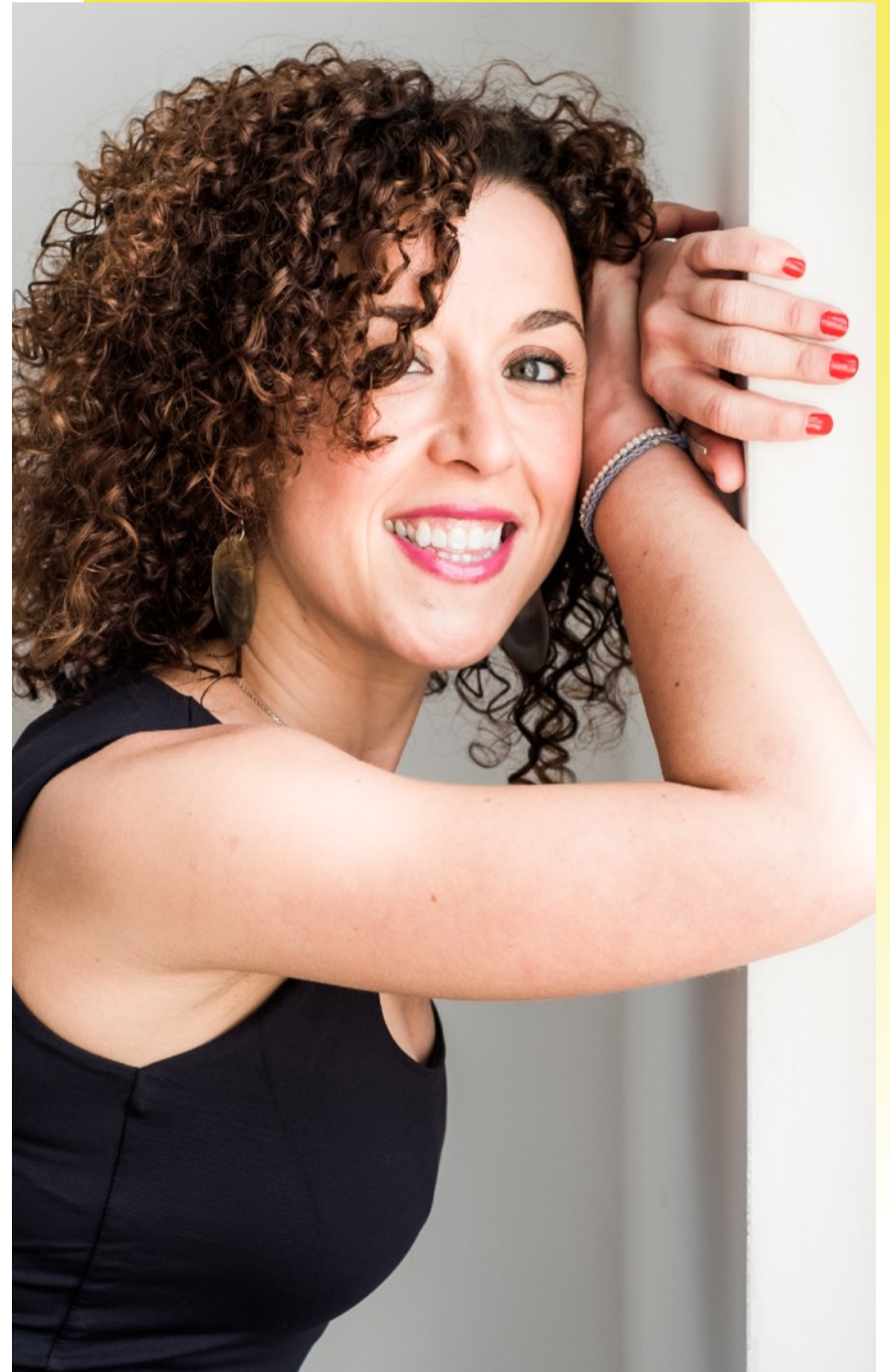
Coach Formadora Comunicadora

Todo cambió para mí el día en que llamé a la puerta de mi jefa, entré, me senté, le miré a los ojos y le dije con tranquilidad: *“Estoy aquí porque quiero dejar mi puesto actual en esta empresa para dedicarme a lo que más amo; el Coaching, la formación y aportar a las personas”*.

Desde ese día soy mi propia jefa y dueña de mi vida. Aprendí muchísimo del viaje de la emprendeduría en solitario y no fue fácil; tampoco difícil. Fue diferente, intenso y nuevo para mí porque jamás lo había hecho. Estoy súper agradecida a esos 2 primeros años de “novata autónoma” intentando navegar en el mundo emprendedor sin rumbo; hasta que lo encontré y, ¡vaya si lo hice!. Y ahora lo cojo fuerte y lo mantengo. **Amo lo que hago y disfruto expandiéndome como persona y profesional.**

**Me dedico a inspirar a personas que quieren visualizarlo grande, atreverse e impactar.**

¿Cómo lo hago? A través de procesos individuales de Coaching y Mentoring para expandir tu proyecto profesional y personal, en las formaciones que imparto en empresas e instituciones, en las charlas y conferencias que ofrezco y como no, en mi querida Escuela Impacta donde imparto, junto a mi socia, formación acreditada en habilidades de Coaching, Liderazgo y Relaciones.



Dicen que soy una mujer Impactante llena de vitalidad, color, fuerza, consciencia y creatividad. Si me lo dicen, ¡me lo creo! Y claro, esto no me lo quiero guardar solamente para mí. Así que pongo todo mi amor, intención y enfoque en todo lo que hago para transmitirte lo que sé y lo que soy. En definitiva, **te ofrezco a mí misma; a Laura Molina.**

En mi voluntariado en Ghana – África me dijeron una frase que me impactó muchísimo y que siempre la recuerdo cuando quiero sentirme fuerte, alineada y con ganas de seguir:

*“Laura, la vida no te pone nada delante que no puedas soportar; que no puedas sobrellevar. Te pone primero delante lo que necesitas para que cuando llegue lo que quieres estés preparada para recibirlo”.*

Creo firmemente que tú, yo y todos los que nos rodean tenemos una misión maravillosa en este mundo. Y para ello hemos de poner a disposición de los demás nuestro talento, dones, profesionalidad y esencia.

**¿Te atreves? A mí me encantaría visualizarlo grande, atreverme e Impactar contigo.**

# Introducción

Si estás leyendo esto **AHORA** es porque te estás teniendo en cuenta y quieres apostar por ti, por tu proyecto y por tu bienestar. **TÚ ERES TU PROYECTO** y dependiendo de cómo te sientas obtendrás unos resultados u otros.

¿A qué me refiero? Básicamente a la frase que siempre te digo: tu realidad es un reflejo de tu interior y dependiendo de tu estado de ánimo interpretarás una realidad u otra. Y desde esa interpretación tomarás unas decisiones u otras. Así es; sin más. Las emociones forman parte de ti y éstas determinan en gran medida tus decisiones.

No es lo mismo decidir cuando te sientes bloqueado, desalineado, cansado, desanimado... que cuando estás alegre, motivado, enfocado, sereno, enchufado... Y lo más importante. Los resultados de tus decisiones serán completamente distintos. Y lo mismo pasará con tu realidad.

Con esta mini guía te quiero aportar **dos cosas**:

1. **Consciencia y reflexión**: te voy a explicar la importancia de cultivar una actitud emprendedora de vida con la que impactes en tu entorno a través de 3 fases emocionales por las que pasamos todos constantemente.
2. **Ejercicio práctico** con el que te conocerás mejor y aprenderás a gestionar tus emociones para que te sientas productivo y creativo. Sabrás en qué fase te encuentras, te comprenderás y te pondrás manos a la obra con acciones concretas para gestionarla y potenciarte.

¿Vamos allá?

# Emprender es Aprender

## LA CLAVE PARA APRENDER ESTÁ EN COMPRENDER

Tus decisiones están alineadas con tus emociones. Las emociones provocan en ti una **energía creativa o destructiva**. Así que es vital conocerte, comprenderte, aceptarte y desde ahí tomar decisiones conscientes. Creativas = para crear la vida y proyecto que quieres. Productivas = enfocadas a potenciar y expandir tu proyecto personal y profesional.

Como te he comentado, cultivar una actitud emprendedora es fundamental para mantenerte enfocado, alineado y potenciar al máximo las posibilidades de tu proyecto y de tu vida. Emprender es un acto de valentía y de fe al mismo tiempo. Es marcar la diferencia, atreverse, apostar por uno mismo, vencer miedos, soltarse, liberarse, crear la vida que quieres, aportar al mundo tu granito de arena y sobre todo, **emprender es APRENDER**.

Un aspecto importante de la vida emprendedora es la parte humana. Está fenomenal hacer, conseguir, seguir pasos, crear tu proyecto, conseguir más clientes, avanzar, ganar dinero... ¡por supuesto! Muy importante y hay que trabajarlo. Aunque hay algo que deseo que siempre te acompañe; la humanidad y la comprensión hacia ti mismo. Tenemos que buscar un equilibrio entre lo que hacemos y lo que somos ya que emprender, como la vida, son fases y cada una requiere de nosotros unas habilidades y fortalezas diferentes. Por eso siempre digo que hay que aprender. **APRENDER DE UNO MISMO**.

De mi propia experiencia como emprendedora y de mis clientes, me he dado cuenta de que existen **3 fases claras** en la vida de las personas. Y sirven tanto **para tu vida profesional como la personal**. Entender estas fases y tenerlas en cuenta me ha ayudado a aprender a comprenderme.

Cuando te comprendes sabes exactamente qué necesitas; y cuando sabes qué necesitas, lo buscas con un enfoque muy claro. Y al final, se refleja en el éxito de tu proyecto y en tu vida.

Estas son las **fases** que he descubierto: **Fase TRANQUILIDAD**, **Fase PASIÓN** y **Fase CRISIS**. No son lineales y pasamos de una a otra constantemente. Yo le llamo El Triángulo TPC.

Y te preguntará ¿qué hago con ellas, Laura? Mi respuesta es la siguiente: **identifica en qué fase estás y desarrolla la comprensión hacia ti mismo**. Y cuando te comprendas toma decisiones que te ayuden a gestionar tus emociones para ser creativo y productivo. No siempre vas a estar en la misma fase; vas a ir constantemente cambiando de una a otra; es una espiral. Y como esto te va a acompañar en tu vida emprendedora, te animo a que te comprendas y desde la comprensión, aprendas. Y desde el aprendizaje, emprendas.

Te las detallo a continuación con más información concreta:

## **Fase T – TRANQUILIDAD**

En esta fase estamos en **armonía** entre lo que somos y lo que hacemos. Experimentamos **paz** porque todo está donde queremos que esté. Hemos apostado por algo importante y gracias a nuestro esfuerzo, ganas, amor y perseverancia, las cosas nos han salido como queríamos. Aquí **nos sentimos orgullosos de nosotros mismos y respiramos la sensación de éxito y agradecimiento**. Nos dedicamos a disfrutarlo y nos mantenemos neutros. NO hacemos; somos y lo vivimos. ¡Qué bien se está aquí!

## **Fase P – PASIÓN**

Llega un momento en el que tanta paz y tranquilidad hace que nuestro interior tenga ganas de cambio, de moverse, de hacer cosas y poco a poco se va desarrollando nuestra **inquietud, curiosidad, creatividad, energía... queremos volver a crear cosas nuevas** y salir de esa tranquilidad. Somos emprendedores y eso surge de manera natural. Y nos emocionamos con nuevos **retos, oportunidades, salimos ahí fuera y buscamos nuevos proyectos, sueños, ideas...** y a medida que lo hacemos se enciende nuestra pasión cargándonos de energía, ganas de hacerlo y que se cumpla. Nos ponemos en marcha cargados de motivación.

## Fase C – CRISIS

Estoy **bloqueado**, no me sale, me dicen que no, no sé cómo hacerlo, por dónde empiezo, dónde voy, no va a suceder, estoy como una cabra, se reirán de mi, ya hay personas que lo hacen, qué difícil, qué **miedo**, no podré, no valgo, no... no... no... **crisis** total. Aquí llegan las sensaciones de **dudas, incomodidad, frustración, tristeza, desmotivación**... entramos en crisis. Nos bloqueamos y nos dedicamos, o a luchar o a escondernos. Y sufrimos.

¿Qué hago yo? Te lo cuento a continuación. Y como siempre te digo; experimentalo por ti mismo y coge sólo lo que te sirva:

- ❖ **Si identifico que estoy en la FASE T** decido disfrutarla y me fuerzo a quedarme ahí una temporada. Es la que más me cuesta experimentar y parece que cuando llego quiero salir corriendo porque hay que hacer y hay que hacer. Si estás en esta fase, quédate. Ponte un límite temporal.
- ❖ **Si me observo y siento que estoy en la FASE P** doy rienda suelta a mi creatividad y mi pasión. Me olvido de la tranquilidad y anoto todas las ideas que vienen a mi. Tengo mi propio documento de ideas “locas” donde todo tiene espacio y lo escribo. Algo que también me gusta es ir pegando post-its por mi casa cuando aparecen. Así no las pierdo. Y me permito ser creadora. Ahora si; llega un momento que me vuelvo loca y que me abruman. Así que me fuerzo a mi misma a escoger. Cojo todas mis ideas, las escribo, las ordeno por prioridad y elijo conscientemente las que quiero llevar a cabo. El resto; siguen ahí y las retomaré más adelante.

- ❖ **Cuando estoy en FASE C...** buff!! ¡ni te cuento! Lloro, me enfado, cambio de estrategia constantemente, me frustro, lo dejo todo de lado... tengo tantas reacciones diferentes... en vez de enfocarme en mi reacción me enfoco en mis emociones. Me escucho, me comprendo y hago cosas que alimenten mi bienestar y tranquilidad. Cambio mi enfoque en lo que disfruto, en lo que si funciona y dejo que poco a poco esta fase, desde la aceptación, cambie sola. De la fase C surge un gran aprendizaje que me permite seguir adelante con más fuerza y herramientas así que no la veas como mala. Al contrario; es tu gran aliada.

*Tener en cuenta estas 3 fases, saber en cuál estás en cada momento y elegir conscientemente acciones que te ayuden a sostenerla y sacar todo su potencial, te ayudará a crear una actitud emprendedora sana, productiva y creativa.*

*¿List@ para poner en práctica todo lo que te acabo de contar?*



# Déjate Llevar

## Ejercicio Práctico

A continuación te propongo un **ejercicio práctico** para que empieces a crear tu actitud emprendedora. A tu manera y con lo que te sirva.

### Antes de empezar:

1. Busca un espacio tranquilo donde estés solo y tengas un ratito para ti.
2. Ponte música de fondo: que sea una música relajada que te haga sentir bien.
3. Cierra los ojos, PARA, RESPIRA Y SIENTE. Hazlo 3 veces.

¡Vamos allá!

**Responde** a estas preguntas:

- ¿Qué está sucediendo ahora en mi vida y mi proyecto?
- ¿Cómo lo estoy viviendo?

**Escribe** tus respuestas en este espacio:

Ahora, **reflexiona** sobre estas dos preguntas que te propongo a continuación.

1. ¿Qué emociones provoca en mi esta situación?
2. ¿Cómo me siento en este momento?

Una vez lo hayas hecho, **selecciona** del recuadro de abajo las emociones y sensaciones que identificas con la situación que estás experimentando ahora en tu proyecto profesional o personal. **Rodéalalas con un círculo**. Escoge todas con las que te sientas identificado.

**Cuenta el número de emociones** que has escogido en cada columna y escríbelo en el espacio donde dice TOTAL debajo de cada columna.

EMOCIONES	A	B	C
	Serenidad	Inquietud	Miedo
	Paz	Curiosidad	Dudas
	Confianza	Energía	Inseguridad
	Seguridad	Pasión	Frustración
	Enfoque	Alegría	Bloqueo
	Tranquilidad	Motivación	Tristeza
	Alineación	Fluidez	Desmotivación
	Armonía	Ganas de más	Vacío
	Satisfacción	Fuerza	No sirvo
	Orgullo	Potencia	Desesperación
	Agradecimiento	Poder	Enfado
	Bienestar	Locura	Cansancio
	Ya es suficiente	Quiero más	Estoy perdido
<b>TOTAL</b>			

**Evalúa tus resultados** y ponte manos a la obra con las acciones que te propongo. A continuación, **elige** las que a ti te sirvan y añade las que se te ocurran a medida que lees tu resultado.

# Resultados

Pasmos a la acción

**MAYORÍA A:** Tus emociones te están hablando e indicando que estás en una fase de **TRANQUILIDAD**. Esta fase es para ti una gran oportunidad para relajarte, disfrutar y saborear lo que ya has conseguido. Después de mucho esfuerzo y entrega, has conseguido resultados. ¡Wow! Es momento para parar, observar y aprender de ti. Algo muy potente de esta fase es la oportunidad de respirar y cargar pilas para más adelante volver “a la carga” con energía renovada y creativa. Disfrútala.

## ¿Qué hacer si te encuentras en esta fase?

1. Reconoce tus logros y tu momento: escribe en un papel todo lo que has conseguido y disfruta haciéndolo.
2. Quédate y no busques hacer más cosas. Ponte un límite temporal.
3. Agradece: busca un momento de tu día para dar gracias por todo lo que has logrado y las personas que te han acompañado. Escríbelo en un papel y contacta con esas personas para darles las gracias (email, teléfono, WhatsApp... como tú quieras)
4. Hazte un regalo y celébralo: lo que tú quieras y más te apetezca.
5. Busca tiempo de disfrute para ti: en esa tranquilidad seguro encontrarás huecos que rellenar. En vez de ponerte más trabajo y retos, busca momentos de disfrute para ti: retomar ese libro que tenías aparcado, ir a tomar algo con amigos, pasar más tiempo con tu familia, hacer esas actividades que tanto te hacen vibrar, ir al médico a hacerte una revisión, dedicarte un día libre entre semana para ir a un lugar fuera de tu entorno que adoras (mar, montaña, pueblo, museo...)
6. Reflexiona sobre tus fortalezas y aptitudes. ¿Qué ha funcionado? ¿Qué fortalezas tuyas has utilizado para llegar hasta donde estás? ¿Qué admiras de ti? ¿Qué vas a integrar si o si a partir de ahora en tu actitud emprendedora? Tómate tu tiempo porque este aprendizaje te lo llevas contigo para seguir adelante y además, YA has comprobado que funciona.

**MAYORÍA B:** Parece que estás en la fase **PASIÓN**. Tu cuerpo, emociones y cabeza están pensando, moviéndose, con ganas de crear y de seguir avanzando. Es una fase preciosa donde tu creatividad es el enfoque principal. Es tu momento de darle rienda suelta sin preocuparte cómo lo vas a hacer o apegarte al resultado. Cógela como un regalo y aprovéchala al máximo. Es una fase donde creas oportunidades y te expandes como persona y profesional. Aprovéchala.

## ¿Qué hacer si te encuentras en esta fase?

1. Cómprate una libreta creativa y anota todas las ideas que surjan.
2. Actúa: si tienes algo claro y lo quieres hacer, ves a por ello.
3. Experimenta y Prueba: coge tu lista de ideas creativas y ponte en marcha. Prueba sin apego al resultado. Observa lo que sucede y decide con qué quieres continuar y con qué no.
4. Mantente Activo: haz ejercicio, sal a pasear, a correr, a bailar... mueve tu cuerpo. Así le darás un respiro a tu mente y tu cuerpo estará alineado contigo. Hay que mover energías para poder aprovechar al máximo tu creatividad.
5. Cuida tu salud: duerme tus horas, aliméntate bien, medita, escucha música inspiradora... tú sabes cómo hacerlo.
6. Comparte tus ideas y creatividad con tu entorno: amigos, socio, colaboradores, clientes... cuanto más lo compartas más reales serán, más empoderado te sentirás y más aprovecharás tu creatividad.

**MAYORÍA C:** Estás en una de mis fases favoritas; la fase **CRISIS**. Aquí es donde realmente crecemos, nos comprendemos, nos conocemos y aprendemos. ¡Esta fase es tan potente! La tendencia natural de todos es salir corriendo de aquí porque no se está cómodo y no nos gusta “sentirnos mal”. Pues bien, precisamente permitirte sentirte así va a ser el gran regalo que te va a impulsar a ti y a tu proyecto. Date permiso para sentirla y sentirte. Acéptala.

## ¿Qué hacer si te encuentras en esta fase?

1. Aceptarla: no pongas parches ni tomes decisiones rápidas para salir de aquí cuanto antes. Es importante sentirte y aceptar tus emociones. Solamente así aprenderás a gestionarlas.
2. Desarrolla la comprensión hacia ti mismo: si lo que te pasa y sientes en esta fase le sucediera a tu mejor amigo o amiga ¿qué le dirías? ¿qué harías por él/ella? ¿cómo le hablarías? ¿qué le recomendarías? Hazlo contigo mismo.
3. Ríndete: sí, como lo oyes. Ríndete a lo que está sucediendo. Deja de machacarte, de forzar y de exigirte. Observa a tu alrededor lo que hay y repite: todo esto está sucediendo para aprender y llegar a donde quiero llegar.
4. Cambia de aires: sal de donde estés, cambia el espacio físico, ves a dar un paseo, tómate unas horas o el día libre, apaga de golpe el ordenador y haz otra cosa... cambia!
5. Comparte cómo te sientes: no estás solo. A tu alrededor hay un montón de personas que te quieren y que estarán encantadas de escucharte.
6. Pide ayuda: es tan potente y puede cambiarte el rumbo en un instante. Pedir ayuda te hace fuerte y además ayudas a que los demás también sean útiles. Te empoderas y les empoderas.

# Conclusión

## Reflexiona

---

Ya conoces las 3 fases por las que pasamos a menudo, ya tienes **herramientas y acciones concretas** para aprovechar al máximo cada una de ellas. Ahora solamente te falta ponerlas a prueba y **pasar a la acción**.

Este ejercicio puedes hacerlo cada vez que te sientas desalineado y necesites enfoque. Yo lo realizo a menudo porque la vida me expone a cambios constantes externos que no puedo controlar y mis emociones se ven afectadas. Para poder estar presente y alineada en todo lo que hago y soy, necesito saber en qué fase estoy y qué hacer de manera enfocada.

Te recomiendo que de vez en cuando lo retomes y te alinees. Verás cómo así decides conscientemente y potencias tu actitud emprendedora.

Al final tú eres el líder de tu vida y tus acciones conscientes van a determinar tu realidad. Toma las riendas, cultiva una actitud emprendedora sana y crea el impacto que quieres a tu alrededor.

Ah! Y como siempre te digo... **Visualízalo Grande, Atrévete e ¡Impacta!**

# Enfoque

---

Si al leer esta mini guía y hacer el ejercicio práctico algo ha hecho click en tu interior, no lo dejes pasar. **¡Haz algo con ello!** Solicita una **Sesión de Enfoque** conmigo para potenciar la fase en la que estás, empoderarte y sacar el máximo potencial a ti y a tu proyecto.

**¿Qué son las Sesiones de Enfoque?** Sesiones de 2 horas individuales donde pondremos todo el foco y energía en algo muy concreto que quieras transformar de ti o de tu proyecto. Previo a la sesión haremos una llamada de media hora y te enviaré un ejercicio práctico para prepararte. **Son sesiones muy potentes e intensas donde combino Coaching, Mentoring y Formación para que finalmente te atrevas a dar ese paso y expandirte.**

Además, a veces no necesitas un proceso completo de Coaching/Mentoring y con esta sesión enfocada podrás experimentarlo antes de decidir si quieres hacerlo. ¡Yo encantada de enfocarme contigo y darte todo! ¿Y tú?

¡IMPACTA!

*Copyright Electrónico de esta guía es propiedad de Laura Molina - Laura Coaching. Su contenido no debe ser copiado o utilizado para fines profesionales sin el previo consentimiento y confirmación por escrito vía email por parte de su propietaria Laura Coaching. Sin embargo, este pdf puede ser impreso y compartido con otras personas para uso individual.*

# Visualízalo Grande, Atrévete e ¡Impacta!



LAURAMOLINA  
— coach comunicadora formadora —