

# HOJA DE TRABAJO – INTRODUCCIÓN

## EJERCICIO 1

---

*Pon tu cabeza debajo del agua y mantenla ahí durante un rato.*

*Pronto te darás cuenta de que estás 100% comprometido a respirar.*

*Date cuenta de que no pones excusas para no respirar. No te preocupas por buscar motivación para respirar. No piensas si esto o lo otro funcionará.*

*Simplemente respiras.*

*Ese es el tipo de compromiso del que te hablo.*

*No hay excusas. No hay debate. No sobre-analizas. No te quejas de lo duro que es. No te preocupas sobre el poco tiempo que tienes. No pospones cobardemente.*

*Simplemente lo haces.*

*¿Qué harías si algo se interpone en el camino de tu compromiso?*

*¿Qué harías si alguien intentase impedir que respiraras?*

*Ahora sécate el pelo y vuelve conmigo.*

*Esa es la clase de compromiso que quiero. ¿Estás conmigo?*

*Demuéstratelo.*

## EJERCICIO 2

---

Coge una hoja de papel y escribe.

Yo, *tu nombre*, estoy decidido a controlar mejor los nervios al hablar en público y voy a dar lo máximo para hacerlo. No dejaré nada a medias. Haré lo que haga falta para conseguirlo. Y lo conseguiré.

¿Prefieres hacerlo aquí?

Adelante.

Imprímelo.

## EJERCICIO 3

---

Ahora coge el papel que has escrito, levántate y lee en voz alta lo que has escrito. Si ahora no puedes porque estás en el trabajo o tienes gente delante no has entendido lo del compromiso.

Recuerda, no hay excusas. No lloriqueas. No pospones como un cobarde. Has dicho que harás lo que haga falta.

Demuéstratelo.