

**GAFAS DE AUTOCONCIENCIA**  
**CON CAPACIDAD PARA TRANSFORMAR EL MUNDO**  
**THINKINGWITHYOU.COM**

---

**Lea todo el prospecto detenidamente antes de empezar a usar este medicamento porque contiene información importante para usted.**

Siga exactamente las instrucciones de administración del medicamento contenidas en este prospecto o las indicadas por su coach o especialista en inteligencia emocional.

Conserve este prospecto, ya que puede tener que volver a leerlo.

Si necesita consejo, más información, o experimenta efectos adversos, envíe su consulta via twitter a @\_TWY\_ con el hashtag #GafasAutoconciencia

**Contenido del prospecto:**

1. Qué son las Gafas de autoconciencia y para que se utilizan.
2. Qué necesita saber antes de empezar a usar las Gafas de autoconciencia.
3. Cómo usar las Gafas de autoconciencia.
4. Posibles efectos adversos
5. Conservación de las Gafas de autoconciencia.
6. Contenido del envase e información adicional.

**1. Qué son las Gafas de autoconciencia y para que se utilizan**

Las gafas de autoconciencia pertenecen al grupo de medicamentos llamados de desarrollo personal y motivantes.

Este medicamento está indicado en estados de búsqueda de crecimiento personal o de búsqueda de una perspectiva distinta del mundo.

**2. Qué necesita saber antes de empezar a usar las Gafas de autoconciencia.**

No use las Gafas de autoconciencia si no quiere cambiar o si es alérgico a salir de su zona de confort

**Advertencias y precauciones**

- Puede crear adicción
- Puede mejorar las relaciones que tiene con los demás y la percepción que tiene del mundo que le rodea

**3. Cómo usar las Gafas de autoconciencia.**

La administración del medicamento se realizará poniéndose las gafas hasta que de manera automática se obtengan sus beneficios.

La dosis recomendada es: Siempre que quiera y en cualquier momento del día.

**Forma y efectos de uso**

Una vez tenga las gafas puestas notará sus efectos en distintos niveles.

**Dialogo interior**

Cuando use las gafas notará que aparece una vocecita que le habla constantemente, le influye a la hora de tomar decisiones y que tiene mucho impacto en sus triunfos y sus fracasos. ¡No se asuste! Es usted mismo que se habla en cada momento acerca de su mundo.

Pondrá atención a lo que se dice cuando algo le sale bien o le sale mal.

Se preguntará “¿Que me estoy diciendo?”

Si su diálogo es positivo y motivador déjelo estar. Sin embargo, si ese diálogo es limitante o le está paralizando de algún modo, dudará, cuestionará e incluso desafiará esa creencia limitante para poder erradicarla.

**Conciencia emocional**

Con las gafas puestas notará que observa y vive el mundo desde su propia emoción.

De manera habitual se hará las siguientes preguntas:

- ¿Qué emoción estoy sintiendo en este momento?
- ¿De qué forma esta emoción influye en mi percepción del mundo?

### Escucha

En el mismo instante de ponerse las gafas será consciente de los distintos niveles de escucha que tiene y será capaz de ir alternandolos según sea necesario en cada situación.

En el **nivel 1** de escucha aunque esté oyendo las palabras de la otra persona, su atención estará en su diálogo interior, sus opiniones, sentimientos, historias y juicios. Notará que le vienen a la cabeza frases como: “A mi me paso exactamente lo mismo”, “Me aburro, tengo ganas de llegar a casa” o “Me da miedo decir algo equivocado y quedar mal”

En el **nivel 2** de escucha tendrá toda su atención en quien le está hablando. Escuchará con atención sus palabras, su tono de voz y su lenguaje corporal. No enjuiciará su mensaje y se enfocará más en la comprensión de su punto de vista escuchando la intención y el sentido de lo que se dice.

En el **nivel 3** de escucha usted estará enfocado en su orador, conectará con el y recogerá más de lo que se dice utilizando la emoción y la intuición. Escuchará para entender y no para responder. Generará empatía con la otra persona y escuchará sus emociones e inquietudes. Será consciente de su entorno y lo que pasa en él, de la energía que existe entre usted y los demás y detectará emociones, estados de ánimo y cambios de actitud. Conseguirá que la otra persona se sienta entendida y valorada.

### Lenguaje constructivo

Su pensamiento y lenguaje será de apertura y construcción y abandonará los enfoques cerrados y limitantes. Generará espacio para que todas las opiniones sumen y no tratará de convencer de que su opinión es “la verdad”.

Notará que sustituye determinadas expresiones como:

- “Sí, pero..” por “Si y además” o “Sí a eso y también esto otro” o “Construyendo sobre eso que dices..” o “Recogiendo tu idea y continuando con ella..”
- “No puedo” por “No se como” o “Todavía no hemos encontrado la forma”
- “Tengo que..” por “Quiero..”
- “No tengo tiempo” por “No es mi prioridad”

Cuando quiera llegar a un acuerdo con otra persona y esta le diga que no a una propuesta automáticamente notará que le responde “¿Que necesitarías para que fuera un sí?” teniendo en cuenta sus necesidades.

Ante situaciones de bloqueo la frase “Un paso quizás no me lleve directo a mi objetivo, pero lo que es seguro es que me saca de donde estoy” aparecerá inmediatamente en su mente.

### Feedback

Con las gafas puestas notará que cuando va a dar *feedback* siempre seguirá los mismos pasos:

- **Establecerá un contexto adecuado** y preguntará a la otra persona si desea recibir *feedback*. No siempre es el mejor momento para dar *feedback* y hay que tener el permiso de la otra persona para poder dárselo.
- **Se centrará en los hechos y no en la persona.** Para ello hablará siempre de actitud o comportamiento de la persona y nunca de su identidad. No es lo mismo decir “Llegas tarde” a “eres un impuntual”
- **Los hechos estarán basados en evidencias observables y serán descriptivos**, evitando las suposiciones e interpretaciones. Además describirá un aspecto modificable sobre el que la otra persona pueda actuar.
- **Será concreto, directo y claro** en lo que diga y no utilizará términos globales como “todo”, “nada”, “siempre” o “nunca”
- **La perspectiva será desde el “yo”** y no desde el “tu” y nunca dará un feedback en nombre de otra persona. Centrará el mensaje en cómo le afecta, le impacta y le hace sentir a usted el comportamiento o la actitud de la otra persona.

- **Le propondrá a la otra persona una nueva manera** que usted cree que le podría ayudar a mejorar el aspecto que están tratando.

A la hora de recibir feedback notará que siempre responderá lo mismo: "Gracias". Esto es debido a que la otra persona le está diciendo su punto de vista, lo cual le ayudará a mejorar. **La justificación no tiene cabida**, ya que lo importante es saber como me vió la otra persona con la información que tenía y tenerlo en cuenta para el futuro.

#### **Aumento de información**

Un efecto muy interesante de las gafas es que será capaz de ver más allá de las cosas.

Responderá fácilmente a preguntas como:

- ¿Que más está pasando?
- ¿Que energía y emociones están escondidas en este contexto?
- ¿Que no se está diciendo?
- ¿Cual es la intención que hay detrás de todo esto?

#### **4. Posibles efectos adversos**

El uso de las Gafas de autoconciencia no tiene marcha atrás. Una vez que hay toma de conciencia y se integran las habilidades, estas son permanentes en la medida en que refuerce el comportamiento. De hecho sus efectos podrán ser observados incluso después del uso de las mismas.

#### **5. Conservación de las Gafas de autoconciencia.**

Aunque no los vea y parezcan invisibles sea consciente de los cristales que llevan sus Gafas en cada momento. Es posible que los cristales se deterioren o tornen en otro tipo de cristal. Revise qué cristales tienen sus gafas haciéndose la pregunta "¿Que cristales tengo puestos?"

#### **6. Información adicional.**

El hecho de usar estas gafas le da permiso a experimentar una comunicación más constructiva y poner en práctica todos aquellos experimentos relativos a su lenguaje, emociones y autoconciencia.

A través de estas gafas el fracaso no existe, todo experimento "fracasado" se convierte en un "experimento con resultados no esperados". No se quede ahí, le invitamos a aprender de sus experimentos y a continuar probando.

Por otro lado, si ve o habla con alguien que tienes puestas las gafas de autoconciencia tiene la responsabilidad de ayudarlo a que estás le hagan efecto, apoyando y animando todos sus experimentos e intentos de mejora.

Además, el portador de estas gafas está haciendo un esfuerzo por tener conciencia de sus emociones. Si se cruza con alguien que las lleve puestas ayúdele a explorar su estado emocional con una simple pregunta: "¿Qué emoción estás sintiendo en este momento?". No esperes respuesta, quizá no quiera compartirlo, sin embargo, habrás despertado su conciencia emocional.