



Web: <https://www.terapia-regresiva.com/>

Email: leopoldo.ceballos@cop.es

Móvil / Whatsapp: [+34 610 530 808](https://www.whatsapp.com/business/profile/34610530808)

https://www.instagram.com/terapia_regresiva_madrid/

Autor: Leopoldo Ceballos



Motivación para el cambio. Como Estar siempre motivado

La toma de decisiones: el diálogo entre el yo presente y el yo futuro

La toma de decisiones se vuelve más sencilla si consideramos dos aspectos clave: **nuestro yo presente** y **nuestro yo futuro**.

1. **El yo presente** representa lo que queremos hacer ahora, nuestras necesidades e impulsos inmediatos.
2. **El yo futuro**, por otro lado, refleja lo que nos gustaría haber hecho si estuviéramos en su lugar, proyectándonos hacia nuestras metas y aspiraciones.

Aunque puede parecer una forma inusual de verlo, este enfoque es **sorprendentemente eficaz**.

La pregunta clave para el cambio

Cuando enfrentamos una decisión, podemos empezar preguntándonos:
¿Cuánto estaría dispuesto a pagar por no estar en esta situación en el futuro?

Por ejemplo:

- ¿Qué precio pagarías para no seguir en este lugar dentro de cinco años, un mes o seis semanas?

Si el precio que imaginas es **elevado**, esto indica que el cambio es **muy importante** para ti y constituye una **motivación clave** para actuar.

El poder de consultar al yo futuro

Es esencial **consultar a nuestro yo futuro**, ya que este suele responder de forma más **emocional y clara** que el yo presente.

Imagina preguntarle:

- **¿Cuánto habrías pagado para que yo tomara esta decisión hoy y evitara esta situación en el futuro?**

La respuesta probablemente será algo como:

- **“Mucho más de lo que estás dispuesto a pagar ahora.”**

Este ejercicio de proyección nos ayuda a **ver la situación con mayor claridad** y nos proporciona la **fuerza necesaria para actuar**.

La unión del presente y el futuro

Al escuchar tanto a nuestro **yo presente** como a nuestro **yo futuro**, logramos tomar decisiones más **orientadas** y con mayor **propósito**.

Esta integración nos permite actuar en el presente mientras mantenemos en mente nuestras aspiraciones futuras, alcanzando un equilibrio entre lo que somos ahora y lo que deseamos ser.

Motivation for Change: How to Stay Always Motivated

Decision-Making: The Dialogue Between the Present Self and the Future Self

Decision-making becomes easier when we consider two key aspects: **our present self** and **our future self**.

1. **The present self** represents what we want to do now, driven by our immediate needs and impulses.
2. **The future self**, on the other hand, reflects what we would have liked to have done if we were in its place, projecting us toward our goals and aspirations.

While this may seem like an unusual perspective, it is **surprisingly effective**.

The Key Question for Change

When facing a decision, we can start by asking:

How much would I be willing to pay to not be in this situation in the future?

For example:

- How much would you pay to avoid being in the same place five years, one month, or six weeks from now?

If the imagined price is **high**, this indicates that change is **very important** to you and serves as a **key motivation** to act.

The Power of Consulting the Future Self

It is essential to **consult our future self**, as it often responds in a more **emotional and clear** way than the present self.

Imagine asking it:

- **“How much would you have paid for me to make this decision today and avoid this situation in the future?”**

The answer would likely be:

- **“Much more than you’re willing to pay now.”**

This projection exercise helps us **see the situation more clearly** and provides the **strength needed to act**.

Unifying the Present and the Future

By listening to both our **present self** and our **future self**, we can make decisions that are more **purposeful** and **well-guided**.

This integration allows us to act in the present while keeping our future aspirations in mind, achieving a balance between who we are now and who we want to become.

Palabras Clave:

Leopoldo Ceballos, terapia regresiva, Toma de decisiones, Yo presente, Yo futuro, Motivación para el cambio, Proyección futura, Intención de búsqueda, Estrategia de decisiones, Claridad en decisiones, Equilibrio presente y futuro, Decisiones con propósito, Consulta al yo futuro, Perspectiva temporal en decisiones, Motivación clave, Fuerza para actuar, Decisiones orientadas

#LeopoldoCeballos #terapiaregresiva #DesarrolloPersonal #Motivación #Éxito #Liderazgo #Superación #MentalidadPositiva #CrecimientoPersonal #Psicología #Autoayuda #Inspiración #Metas #Emprendimiento #Bienestar #Coaching #InteligenciaEmocional #motivacióncambio #siempremotivado #decisiones #crecer #bloqueo #atascado #decisión #confianza #habito #disciplina #futuro

Enlaces:

Web: <https://www.terapia-regresiva.com/Terapia-Regresiva-Tratamiento-estar-atascado-o-encerrado-c--terapia-regresiva-133.php>

Youtube: https://youtu.be/h_6O-H7iaDE

Instagram: <https://www.instagram.com/reel/DE12PVwOGES>

Canal Whatsapp: <https://whatsapp.com/channel/0029Vavt8LXKwqSShkQiE011>

Linkedin: https://www.linkedin.com/posts/leopoldo-ceballos-del-castillo-a0056031_leopoldo-ceballos-terapiaregresiva-desarrollopersonal-activity-7285228844683325440-WjPO

Facebook: <https://fb.watch/x7fB1x2hDL/>