

EJERCICIOS

PARA QUE 2020 SEA EL AÑO DE TU VIDA

Entendiendo Tu Cambio

Si realizaste el ejercicio de autoanálisis de la Rueda de la Vida seguramente habrás detectado en cual área de tu vida te vas a enfocar para comenzar.

¿En qué te vas a enfocar?, por ejemplo: familia, amigos, trabajo, etc

Te invito a pensar y escribir las respuestas a las siguientes preguntas para conectar con el cambio que quieres en esa área de tu vida en particular:

¿Cuál es tu situación hoy?

¿Qué querés lograr?

¿Qué querés conservar? seguramente, aunque quieras hacer cambios también habrá una parte para mantener como está en esa área de tu vida

¿Qué querés cambiar? es importante que seas específico

Razones por las que vas a cambiar ¿Para qué vas a cambiar? ¿Qué beneficios te aportará?

¿Cómo piensas que tu cambio afectará a los demás? (familia, amigos, etc) ¿Qué beneficios/pérdidas les aportará a ellos?

Beneficio de no cambiar y seguir como estás ahora. Creencia que te limita

¿Con qué recursos contás (experiencia, conocimientos, ganas, red de contención, relaciones, recursos económicos, otros) y cuáles necesitas adquirir?

¿Qué crees que podés perder si logras tu objetivo?, ¿qué estás dispuesto a perder y cómo te sentís respecto a ello?

¿A qué te comprometés para tu cambio? ¿Qué estás dispuesto a hacer?



Empezá tu cambio para obtener resultados extraordinarios. Te regalo la primera sesión, para conocernos, valorar tu situación actual, responder tus consultas e informarte de mis servicios y el alcance del proceso.