

EJERCICIOS

PARA QUE 2020 SEA EL AÑO DE TU VIDA



Siguiendo Tu Cambio

Fijate el tiempo y acciones que realmente dedicás a tu transformación extraordinaria.

Proponete acciones y chequeá su realización.

Practicá el auto-feedback para hacerlo mejor, aprender más sobre vos, tus acciones, medir tus resultados y consecuencias.

Lo que estás haciendo, ¿te acerca o te aleja de tu meta?

	Cosas que deseo hacer	Cosas que hice
Dia 1		
Dia 2		
Dia 3		
Dia 4		
Dia 5		
Dia 6		
Dia 7		

Tomá conciencia de tus postergaciones

Eso que procrastinás te da una información muy valiosa acerca de vos, de tus miedos, límites, debilidades, inseguridades. Tomar conciencia de ello nos ayudará a afianzar la voluntad.

Día	¿Qué pospuse?	¿Cuál es el motivo?	¿Cuál es la excusa?	¿Cuándo ocurre?	¿Qué hay en común?
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Chequeá tu pensamiento, sentimiento y acciones y observa si te impulsan o no, según el tiempo que dedicas a tu cambio.

En caso de que detectes que te bloquean, reflexioná y descubrí por cuales pensamientos, sentimientos o acciones necesitas reemplazarlos para impulsarte.

	Pensar	Sentir	Actuar
Día 1			
Día 2			
Día 3			
Día 4			
Día 5			
Día 6			
Día 7			

Reconocé y agradecé tus logros

Celebrá tus avances! Listá día a día, todo lo que te gratifica de tu transformación, cómo te sentís, qué lograste hacer diferente, si saliste de tu zona de comodidad, si alguien te hizo algún comentario sobre tu cambio, qué pasos diste, qué aprendiste y todo aquello que te permita sostenerte motivado y enfocado. ¡El éxito logrado es mérito tuyo y de nadie más!

Lunes

1 _____

2 _____

3 _____

Martes

1 _____

2 _____

3 _____

Miércoles

1 _____

2 _____

3 _____

Jueves

1 _____

2 _____

3 _____

Viernes

1 _____

2 _____

3 _____

Sábado

1 _____

2 _____

3 _____

Domingo

1

2

3



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.