

maia torreira

coaching y gestión emocional

GUÍA PRÁCTICA PARA TU DESARROLLO PERSONAL

EGO, CONTROL Y ACEPTACIÓN

ESTAMOS TODOS LOCOS | S01 | EPISODIO 06

**ESTAMOS
-TODOS-
LOCOS**



5 PASOS PARA CONTRUIR TU ACEPTACIÓN

1 | INTENCIÓN

Tener la **intención de transformar** el miedo, el juicio y la vergüenza en coraje, aceptación y confianza.

Ejemplo:

TENGO LA INTENCIÓN DE TRANSFORMAR...	EN...
el miedo a que la gente rechace mis podcasts...	... coraje para contar mi verdad.
el juicio de que un episodio podría haber sido mejor...	... aceptación de que hice lo mejor que pude y esperanza en que el próximo episodio será mejor.
la vergüenza que me da exponerme...	... confianza en que mi punto de vista puede aportar valor a los demás.

Este ejercicio se ve corto y simple pero es muy importante plantear y replantear nuestras intenciones. La intención es el Norte del desarrollo personal y profesional. Sin una intención clara, la obtención de resultados se estira y alarga.

Completa tus propias intenciones, puedes usar miedo, juicio y vergüenza pero también puedes usar queja, resentimiento, querer tener razón o cualquier obstáculo que consideres. Vincula tus intenciones con tu objetivo.

TENGO LA INTENCIÓN DE TRANSFORMAR...	EN...

2 | CELEBRA TUS LOGROS Y FORTALEZAS

Nuestra memoria funciona de una manera extraña: recordamos las cosas que nos salen mal y no las cosas que nos salen bien.

En este apartado celebra tus fortalezas y tus logros. Si no se te ocurre ninguno empieza por cosas que te parezcan chiquitas, como podría ser pensar que eres buena persona o el hecho de haber terminado el colegio, tener una carrera (aunque imperfecta) o tener una familia.

Revisa y agrega cosas a esta lista siempre que puedas:

MIS FORTALEZAS	MIS LOGROS

3 | PERDÓNATE POR NO SER PERFECTO

Haz una lista con todo lo que pensaste que serías y tendrías en este momento de tu vida y perdónate por no ser perfecto para haberlas alcanzado todavía. Incluye todo, aunque tengas una buena razón por no haberlo conseguido.

Te explico algunos de mis “mambos” como ejemplo:

Lo que querías o habías imaginado para ti	Date perdón por escrito
<i>Tener una casa propia.</i>	<i>Me perdono por no ser perfecta y tener mi propia casa.</i>
<i>Tener un puesto de liderazgo en una empresa multinacional.</i>	<i>Me perdono por no ser perfecta y no tener un puesto de liderazgo en una empresa multinacional.</i>

4 | CALLA A TU JUEZ INTERNO

Nuestra mente no para, está todo el día juzgando lo que hacemos y lo que hacen los demás. Cada vez que hagas algo mal o alguien haga algo que a tu criterio está mal recuérdate que tanto tú como el otro están haciendo lo mejor que pueden dados los recursos que tienen.

Dentro de esos recursos están:

Tu energía vital, producto de la alimentación y el ejercicio físico que te puedas dar ese día, no siempre tenemos tiempo o podemos elegir alimentos para elevar nuestra energía vital. Toma consciencia y muévete hacia adelante. Mañana te podrás organizar mejor.

Tu predisposición emocional: ya aprendimos que no podemos elegir nuestros pensamientos pero que sí podemos elegir si nos enganchamos con ellos o no. Toma consciencia de tu estado emocional y dale la validez que tiene. Recuerda, las emociones están para sentirlas.

El tiempo para hacer una tarea o ejecutar un proyecto.

El presupuesto con el que cuentas.

Escribe en un papel o post it:

*"Todos hacemos
lo mejor que podemos
dadas nuestras
circunstancias"*

(Pégalo en algún lugar en donde lo puedas ver a diario)

5 | FAKE IT UNTIL YOU MAKE IT

(actúa “como”, hasta que seas “como”)

Habla y actúa como si ya hubieras aceptado eso que no aceptas. Para hacerlo puedes planificarlo de antemano.

Cuando alguien me dice que no me conviene hacer podcasts porque me expongo mucho, voy a contestarle que prefiero correr el riesgo en pos de agregar valor porque ése es mi verdadero motor.

Completa el siguiente ejercicio:

“CUANDO PASE ESTO...”	“VOY A CONTESTAR/ACTUAR DE ESTA MANERA...”
	→
	→
	→
	→
	→

ESPACIO PARA TUS PROPIAS NOTAS Y REFLEXIONES:



LAS 3 IDEAS / FRASES QUE MÁS ME IMPACTARON SON:



maia torreira

coaching y gestión emocional

ESTAMOS
- TODOS -
LOCOS



www.maiatorreira.com