

maia torreira

coaching y gestión emocional

GUÍA PRÁCTICA PARA TU DESARROLLO PERSONAL

SOLTAR

ESTAMOS TODOS LOCOS | S01 | EPISODIO 07

**ESTAMOS
-TODOS-
LOCOS**

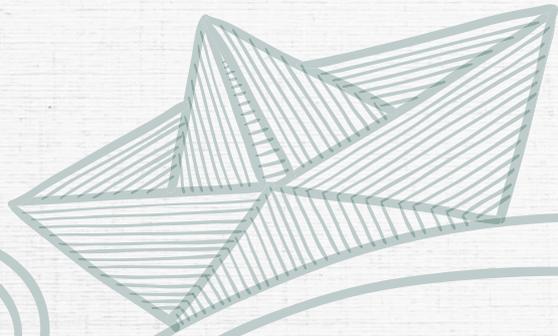


PRÁCTICA DE REFLEXIÓN

NOMBRE:

FECHA:

1 | Escribe una lista de todos los recursos y las creencias que tienes para alcanzar (o para no alcanzar) tu objetivo. Tu objetivo es el "QUÉ" y tus recursos van a ser todos tus "CÓMOS".



2 | ANÁLISIS DE CONDICIONES, RECURSOS Y CREENCIAS:

Ejemplo:

MI OBJETIVO ES CAMBIAR DE TRABAJO.

Mis ideas sobre mi próximo trabajo son:

- Conseguirlo en los próximos tres meses.
- En una empresa multinacional.
- En un puesto de más responsabilidad.
- Por x dinero más de lo que gano ahora.

Aquí cada condición corresponde a un qué común u objetivo común, que sería cambiar de trabajo, y a otros "qués":

IDEA EXPRESADA COMO CONDICIÓN (CÓMO)	IDEA EXPRESADA COMO OBJETIVO (QUÉ)
- Conseguirlo en los próximos tres meses	→ Cambiar de trabajo "rápido"
- En una empresa multinacional	→ Cambiar de trabajo en una empresa específica
- En un puesto de más responsabilidad	→ Cambiar de responsabilidad
- Por x dinero más de lo que gano ahora	→ Cambiar de ingreso

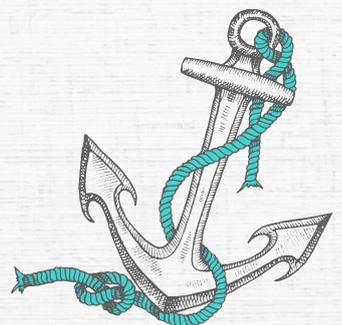
Está claro que sí se puede cambiar de trabajo y cumplir con todas estas condiciones. Si has ido a docenas de entrevistas y sigues sin conseguir trabajo, te invito a que hagas esta doble lectura de tus condiciones para que chequees cuál es tu verdadero compromiso, cuál es el "qué" que verdaderamente quieres para ti.

¿A qué te estás aferrando? Puede ser una idea sobre cómo conseguir un resultado o una idea sobre por qué no lo vas a poder conseguir. Podrían ser condiciones sobre cómo quieres que resulte el hecho de alcanzar tu objetivo.

3 | REFLEXIONA SOBRE ESTA IDEA: "cuando tenemos las manos llenas de cosas viejas no podemos recibir cosas nuevas". ¿Qué ideas o condiciones podrías soltar? ¿Qué podrías ganar si las soltaras?

4 | A veces soltar genera emociones como el miedo, la incertidumbre o la tristeza. ¿Qué emociones te genera soltar?

5 | ¿Cómo podrías acompañar esas emociones? ¿Quién te puede ayudar?



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