



Workbook

semana 3



Semana 3

1.

Solo recordamos aquello que de alguna manera fue significativo para nosotros.
Por lo que nuestra identidad está llena de recuerdos elegidos por nuestra memoria selectiva.

La memoria es selectiva porque va ligada a nuestras emociones.

Así, recordamos algunos acontecimientos y otros no porque nuestro cerebro tiende a rechazar lo innecesario y a quedarse con lo que de verdad importa. Por eso mismo, vamos a analizar dos situaciones PASADAS, una positiva y una negativa, para que nos ayude a ver, según NUESTRA manera de ser, lo que si funciona, está alineado a nuestros valores y manera de ser y, obviamente, lo que no.

1.1 HAZ EL EJERCICIO:

Necesitas:

- 2 papeles
- 1 boli

y cualquier cosa que te ayude a conectarte contigo misma, a pensar, a reflexionar con cariño

INSTRUCCIONES

Divide ambos papeles en 4 partes.

A	B
C	resultado

Semana 3



A	B
C	resultado

1.2 PAPEL N 1: EXPERIENCIA PASADA NEGATIVA: DESCRÍBELO EN LA MANERA MÁS DETALLADA POSIBLE.

En el cuadrado A: ¿COMO TE SENTÍAS durante?

En el cuadrado B: que pensabas durante?

En el cuadrado C: como actuaste?

Describe el resultado

1.3 PAPEL N 1: EXPERIENCIA PASADA POSITIVA: DESCRÍBELO EN LA MANERA MÁS DETALLADA POSIBLE.

En el cuadrado A: ¿COMO TE SENTÍAS durante?

En el cuadrado B: que pensabas durante?

En el cuadrado C: como actuaste?

Describe el resultado

1.4 QUE DIFERENCIA HAY ENTRE EN PAPEL N 1 Y EL 2? QUE NOTAS DE DIFERENTE? ESCRIBE TUS CONCLUSIONES AQUÍ



Semana 3



2.

En la base del ejercicio anterior, teniendo bien claro como ACTUAMOS, lo que SENTIMOS y PENSAMOS con un evento exitoso, es el momento de evaluar alternativas para la gestión de las emociones que no sea la comida.

2.1 RETOMA TU OBJETIVO Y ANÓTALO A CONTINUACIÓN

2.2 UNA VEZ QUE LO TIENES, CONECTA CON TU PARTE CREATIVA, LOCA, INFANTIL, TRANSGRESORA, INCONFORMISTA, VALIENTE, Y TOMA NOTA DE TODAS LAS POSIBILIDADES QUE SE TE OCURREN PARA LOGAR TU OBJETIVO.

Pueden estar a tu alcance o no, puede ser lógicas o no, pueden apasionarte o no, no hay más límites que los que tú elijas marcarte. No debes seguir ningún orden concreto, anótalas tal y como vayan llegando a tu mente.

2.3 AHORA QUE LAS HAS ANOTADO, RETOMA EL LISTADO Y EVALÚA LOS PROS Y CONTRAS DE CADA ALTERNATIVA DEL SIGUIENTE MODO. CONECTA CON TU PARTE RACIONAL, LÓGICA, ANALÍTICA, Y PUNTÚA CADA OPCIÓN DEL 1 AL 4. SIENDO 1 ESTA OPCIÓN NO ES NADA RACIONAL Y 4 ES TOTALMENTE RACIONAL PARA MI.

2.4 CONECTA CON TU PARTE EMOCIONAL, INTUITIVA, CON TUS SENSACIONES MÁS PROFUNDAS, Y PUNTÚA CADA OPCIÓN DEL 1 AL 4. SIENDO 1 ESTA OPCIÓN NO ME EMOCIONA EN ABSOLUTO Y 4 ES TOTALMENTE ADECUADA PARA MI DESDE UN PUNTO DE VISTA EMOCIONAL.

2.5



Semana 3



2.5 UNA VEZ QUE HAS ANALIZADO CADA OPCIÓN, TANTO DESDE EL PUNTO DE VISTA RACIONAL COMO EMOCIONAL, SUMA LAS PUNTUACIÓN TOTAL OBTENIDA POR CADA OPCIÓN Y ELIJE CUÁL DECIDES PONER EN MARCHA.

2.6 ESCRIBE AQUÍ. LA OPCIÓN ELEGIDA PARA LOGRAR MI OBJETIVO ES:



Semana 3



Y para acabar,

De que te has dado cuenta en esta semana?

De que te sientes más satisfecha y orgullosa?

ESTUPENDO!

Enhorabuena para completar una semana más!

Ahora, a celebrarlo regalándote un momento para ti!
Puedes hacer algo que te guste, comprarte un pequeño regalo,
bailar, ir a dar un paseo... celebra tu logro, tu compromiso y tu
dedicación!

