



Workbook

semana 2



Semana 2



1. Para ayudarte a explorar donde estás, te propongo un pequeño juego muy útil.

Está pensado para que descubras que aspectos van a favorecer tu objetivo y, cuales otros no.

No te preocupes, todos tenemos nuestras fortalecelas y debilidades, se trata solo de concienciarnos de ellas!

1.1. IDENTIFICA LO QUE SI TIENES Y SI QUIERES

Identifica tus fortalezas, es decir, aquellas características o habilidades que te permiten destacar en su ámbito laboral o personal. Estas fortalezas pueden ser de diversa índole, desde habilidades técnicas hasta habilidades interpersonales.

1.2. IDENTIFICA LO QUE SI TIENES Y NO QUIERES

Identifica tus debilidades, es decir, aquellas áreas en las que necesitas mejorar para alcanzar tus objetivos. Estas debilidades pueden ser de diversa índole, desde falta de habilidades técnicas hasta problemas de comunicación.



Semana 2



1.3. IDENTIFICA LO QUE NO TIENES PERO SI QUIERES

Identifica tus objetivos, tus sueños. Emociónate pensando en ellos! Estás conectando con tu motivación. Lo habrás oído mil veces: motivación viene de movere en latín así que... toca mover. Plantea qué quieres, para cuándo lo quieres y qué tienes que hacer para conseguirlo. No dejes que todo esto vuele en el aire!

1.4. IDENTIFICA LO QUE NO TIENES Y NO QUIERES

Cuando se hace este cuadro, la gente suele quedarse extrañada. Parece que le cuesta hacerse a la idea de con qué rellenarlo. Sin embargo te diré que le dediques tiempo, que no pases por él de puntillas. Te hará recapacitar sobre circunstancias que viven otras personas y tú tienes la fortuna tener lejos. Te conectará con determinaciones que has tomado para dejar de lado cosas que no querías.

1.5 UNA VEZ QUE HAS COMPLETADO LAS PREGUNTAS, QUÉ TE HA LLAMADO LA ATENCIÓN? ¿POR QUÉ?



Semana 2



1.6 QUÉ TEMAS SON MÁS O MENOS IMPORTANTES PARA TI? POR QUÉ?

1.7 TOMA LAS FRASES QUE HAYAS ESCRITO EN EL “NO QUIERO Y SI TENGO”, Y CONVIÉRTELAS EN FRASES DEL “SI QUIERO Y NO TENGO.”

por ejemplo: “tengo ansiedad a la hora de comer” “me gustaría tener herramientas para gestionar mis emociones y que estas no influyeran en mi rutina alimenticia”

1.8 QUÉ HA CAMBIADO? ¿POR QUÉ?



Semana 2



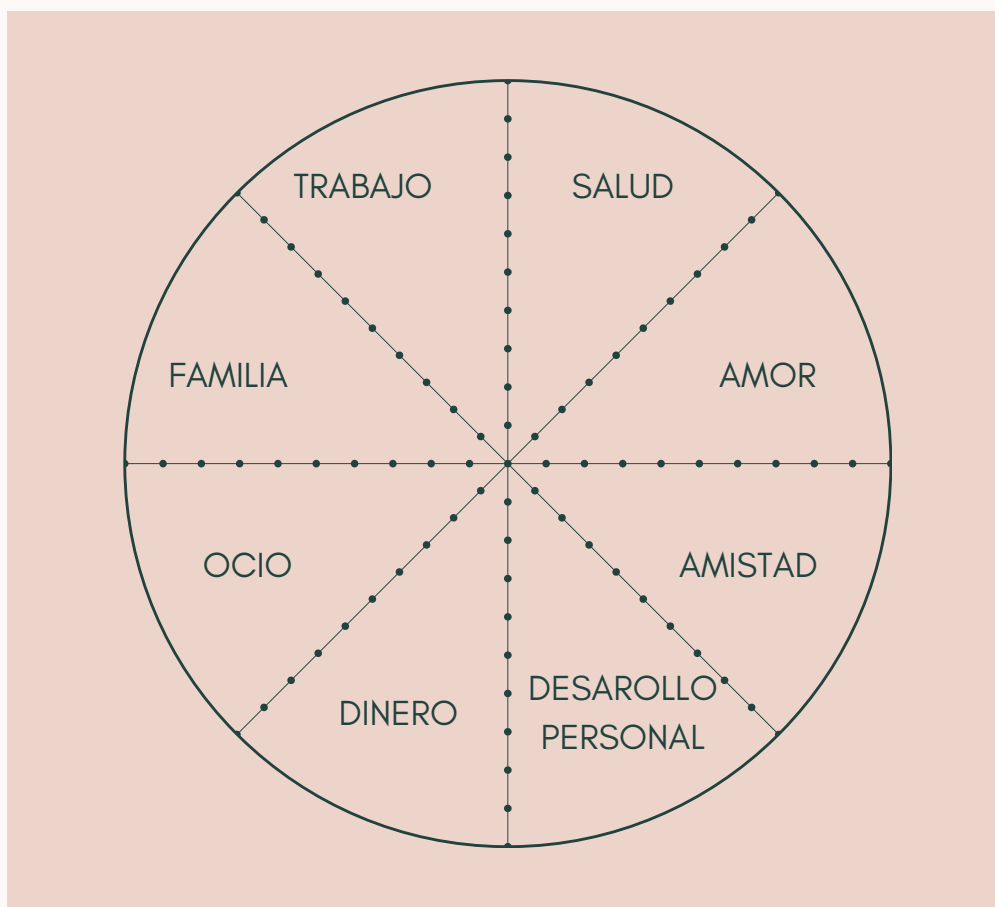
2.

Consiste en evaluar los aspectos considerados más importantes de la vida aunque verás que puede aplicarse a los aspectos que tú consideres más importantes de tu vida. Al dar una puntuación a cada aspecto de tu vida, la herramienta te permite definir y tomar conciencia de aquellos aspectos que quieres mejorar, o para fijarte objetivos, empezar algún cambio, impulsar una mejora...

También, dicho de otra manera, es una herramienta visual perfecta para calibrar el grado de equilibrio que tienes en tu vida y entender dónde (en qué situación) te encuentras en el momento actual.

2.1 CREA TU RUEDA:

Pon una nota a todas las áreas de tu vida, del 1 al cinco, donde el 1 es el más bajo y está al centro y el 5 es el más alto y está en la extremidad del círculo.



Semana 2



2.1 PARA QUE HE PUESTO ESTA PUNTUACIÓN?

(POR EJEMPLO: OCIO, 3/5 ME GUSTARIA DISFRUTAR MÁS DE MI TIEMPO...)

2.2 QUE MANTENDRIAS DE LA SITUACION ACTUAL?

2.3 QUE MEJORARIAS DE LA SITUACION ACTUAL?



Semana 2



2.4 ESCOGE EL ÁREA CON PUNTUACIÓN MÁS BAJA Y DONDE QUIERAS MEJORAR. NO TE PREOCUPES SI SON MÁS DE UNA, TENDRÁS TIEMPO PARA TODAS :) ESCRÍBELA.

2.5 COMO ME HACE SENTIR ESTA SITUACIÓN?

2.6 QUE PENSAMIENTOS TENGO ACERCO DE ESTA SITUACIÓN?

2.7 COMO ME HACE ACTUAR ESTA SITUACIÓN?



Semana 2



2.8 ESCOGE EL ÁREA CON PUNTUACIÓN MÁS ALTA Y DONDE TE SIENTAS MÁS SATISFECHA, TRANQUILA Y FELIZ. ESCRÍBELA.

2.9 COMO ME HACE SENTIR ESTA SITUACIÓN?

2.10 QUE PENSAMIENTOS TENGO ACERCO DE ESTA SITUACIÓN?

2.11 COMO ME HACE ACTUAR ESTA SITUACIÓN?



Semana 2



2.12 ¿HAY ALGUNA DIFERENCIA ENTRE EL ÁREA DE LA PUNTUACIÓN MÁS ALTA Y LA DE ÁREA MÁS BAJA?

¿CUÁLES?

Tomate el tiempo de observar ambas. Notas todas las diferencias, como te hacen sentir, actuar, pensar y escríbelas aquí.



Semana 2



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!

