masDdos
SistemasOrganizacionesPersonas

Transforma tu vida profesional con las claves del autocoaching relacional de la mano de tu

CUADERNO DE REFLEXIÓN PROFESIONAL

COACHING EN DIRECTO
Empresas

Un día cualquiera te preguntas cuando de lejos estás de alcanzar tus sueños. Descubre aquí una herramienta que te ayuda a tomar las buenas decisiones y mantenerlas. Gracias a este CUADERNO DE MANDO PROFESIONAL.
Sigue esta guía paso a paso, con sus ejercicios de coaching, te acompañamos con una mirada sistémica. Es decir que vas a observarte a ti, a tu entorno, tus relaciones, en cada una de las facetas que consideres esenciales para ti.

Identificarás tus dificultades, reflexionarás sobre como es "tu tiempo" y por donde empezar. Te preguntarás como son las relaciones contigo y con los demás. Entenderás lo que es vivir desde el foco interior o desde el foco externo y podrás definir una estrategia realista factible para construir tu cambio hacia nuevas relaciones, desde la abundancia.

¿Preparado/a para iniciar tu cambio?
¿Preparado/a para trabajar sobre ti misma?
¿Deseas estar al mando de tu vida?
¿Estás harto/a de dejarte llevar por el entorno y los demás?

¡Entonces este es tu cuaderno de mando personal!

Índice

- ❒ Diagnóstico ¿Cómo reparto mi tiempo?
- ❒ Medir la diferencia entre mi vida ideal y mi vida actual
- ❒ Identificar mis principales áreas de mejora y zonas de insatisfacción
- ❒ Descripción de tus sub-metas y primeros mini-objetivos
- ❒ Evaluar mi probabilidad de conseguir mis objetivos los 6 D
- ❒ Mi tipo de personalidad sobre la gestión del cambio
- ❒ Los mandamientos del cambio
- ❒ Acciones contra la resistencia al cambio
- ❒ Mis relaciones con los demás en función del foco
- ❒ FOCO Externo
- ❒ Las relaciones conflictuales
- ❒ Las relaciones de sumisión
- ❒ Los derechos asertivos
- ❒ Las relaciones no relaciones
- ❒ Flexibilizar las creencias
- ❒ FOCO Interior
- ❒ La abundancia
- ❒ Los valores
- ❒ Tu plan de acción

❒ Diagnóstico ¿Cómo reparto mi tiempo?

Describe lo que vives actualmente. Sin embellecer ni distorsionar tu realidad.

Tiempo (horas y minutos)	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	total
Tareas propias (presente)								
Seguimiento de Proyectos en curso (medio plazo)								
Reflexión Proyectos de innovación (largo plazo)								
Feedback con superior								
Recibir Formación								
Pausas con compañeros, momentos distendidos								
Auto-formación, Investigación								
Propuestas de mejora, iniciativa propia								
Reuniones eficaces								
Reuniones ineficaces								
Pausas								

Tu realidad muestra donde pones tu energía y tu tiempo. Te define como estás eligiendo ser. ¿de verdad, es lo que desea?

Tu ideal:

escribe tu ideal más realista, sabiendo reconocer los imponderables: Ambicioso y realista

Tiempo (horas y minutos)	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	total
Tareas propias (presente)								
Seguimiento de Proyectos en curso (medio plazo)								
Reflexión Proyectos de innovación (largo plazo)								
Feedback con superior								
Recibir Formación								
Pausas con compañeros, momentos distendidos								
Auto-formación, Investigación								
Propuestas de mejora, iniciativa propia								
Reuniones eficaces								
Reuniones ineficaces								
Pausas								

❒ Medir la diferencia entre mi vida ideal y mi vida actual

Analiza las diferencias:

❒ ¿Dónde se encuentran las áreas a mejorar?

	Incrementar	disminuir	Grado de dificultad en el cambio (0 fácil – 5 muy difícil)
Tareas propias (presente)			
Seguimiento de Proyectos en curso (medio plazo) y Reflexión Proyectos de innovación (largo plazo)			
Comunicación: Feedback con superior, Reuniones eficaces,			
Desarrollo profesional: Recibir Formación Auto-formación, Investigación, Propuestas de mejora, iniciativa propia.			
Clima laboral: Pausas con compañeros, momentos distendidos, pausas			

- ¿A qué le das más importancia?

- ¿Con qué impactos/ consecuencias?

- ¿A qué le das menos importancia?

- ¿Con qué impactos/ consecuencias?

❒ ¿Qué te estresa más en tu vida profesional?

- Los objetivos a alcanzar
- El reconocimiento jerarquico
- El desarrollo de la carrera
- Relación con otros /entorno
- La conciliación con la vida persona

❒ Identificar mis principales áreas de mejora y zonas de insatisfacción

	Lo que no aguanto	Lo que me gusta	Lo que quiero y podría modificar
Eficiencia profesional (ejecución de tus tareas)			
Inteligencia emocional (como gestionas tus emociones en cada entorno)			
Inteligencia social (relaciones con entorno)			
Inteligencia colectiva (capacidad de compartir decisiones, aportar valor en comunidad)			
un@ mism@			

- ❒ ¿Depende ti lo que quieres modificar? (sino …no vale) (quiero que mi jefe me suba el sueldo… no depende mi. Lo que depende de mi, es desarrollar proyectos con éxito en la empresa; quiero que mi compañero me ayude… no depende de mi el resultado solo depende de el, de mi depende, el pedir ayuda, de el depende aceptar ayudarme) Es crucial que cada respuesta en la columna "que quieres cambiar, lo escribas desde tu propia capacidad de acción, emoción, reflexión.

- ❒ ¿Es un diagnostico puntual debido a ciertos eventos o es un diagnostico que refleja como vives tu vida en estos años?

- ❒ ¿Qué te impulsa a mantener esta realidad?

Nos movemos en el mundo, por dos motivos esencialmente, ir hacia el placer/belleza o evitar el dolor/asco; ¿Qué es lo que te mueve?

- ○ Miedo a:

- ○ Placer por:

- ❒ ¿Cuáles consideras que son tus principales resistencias al cambio de hábito para lograr tus ideales?
    - ○Miedo al fracaso
    - ○Miedo al rechazo
    - ○Miedo al sufrimiento en el esfuerzo

- ❒ El cambio no era un objetivo valido:
    - ○Cambio de foco /objetivo: En el camino… puede que tengas nuevas prioridades
    - ○¡Tienes derecho de cambiar tu objetivo!

❒ Descripción de tus submetas y primeros mini-objetivos

❒ ¿Qué quieres que modificar en tus hábitos para conseguir el planing deseado?

1-
2-
3-
4-
5-

Vamos a ver cual es tu nivel de probabilidad de conseguir tus metas con la herramienta de los 6 D:

- ❒ Deseo
- ❒ Decisión
- ❒ Determinación
- ❒ Disciplina
- ❒ Disfrute
- ❒ Didáctico

❒ Evaluar mi probabilidad de conseguir mis objetivos los 6 D

Los 6 D: puntúa de 0 a 10 (nivel 0: ninguna - nivel 10: ¡A tope!)
Haz este ejercicio, con cada mini-objetivo.

- ❒ ¿Cuál es tu nivel de **DESEO** en conseguir la meta del agenda ideal?
  - ○Nivel:
  - ○Si no pones 10 ¿qué falta?:

  - ○¿Qué puedes hacer / dejar de hacer para subir ese nivel?

  - ○¿Cómo lo vas a validar /verificar? ¿Con qué indicador?

- **No sigas hasta no tener 10**

❒ ¿Cuál es tu nivel de **DECISIÓN** en conseguir la meta del agenda ideal?

- Nivel:
- Si no pones 10 ¿qué falta?:

- ¿Qué puedes hacer / dejar de hacer para subir ese nivel?

- ¿Cómo lo vas a validar /verificar? ¿Con qué indicador?

- **No sigas hasta no tener 10**

❒ ¿Cuál es tu nivel de **DETERMINACIÓN** (HACER UN PLAN CONCRETO) en conseguir la meta del agenda ideal

- Nivel:
- Si no pones 10 ¿qué falta?:

- ¿Qué puedes hacer / dejar de hacer para subir ese nivel?

- ¿Cómo lo vas a validar /verificar? ¿Con qué indicador?

- **No sigas hasta no tener 10**

❒ ¿Cuál es tu nivel de **DISCIPLINA** en conseguir la meta del agenda ideal?

- ○Nivel:
- ○Si no pones 10 ¿qué falta?:

- ○¿Qué puedes hacer / dejar de hacer para subir ese nivel?

- ○¿Cómo lo vas a validar /verificar? ¿Con qué indicador?

- ○**No sigas hasta no tener 10**

❒ ¿Cuál es tu nivel de **DISFRUTAR** en conseguir la meta del agenda ideal?

- ○Nivel:
- ○Si no pones 10 ¿qué falta?:

- ○¿Qué puedes hacer / dejar de hacer para subir ese nivel?

- ○¿Cómo lo vas a validar /verificar? ¿Con qué indicador?

- ○**No sigas hasta no tener 10**

- ❒ ¿Cuál es tu nivel de **DIDACTICO** (fluir con el cambio) en conseguir la meta del agenda ideal?
  - ○Nivel:
  - ○Si no pones 10 ¿qué falta?:

  - ○¿Qué puedes hacer / dejar de hacer para subir ese nivel?

  - ○¿Cómo lo vas a validar /verificar? ¿Con qué indicador?

  - ○**No sigas hasta no tener 10**

❒ Mi tipo de personalidad sobre la gestión del cambio

¿Cómo llevas el cambio?

Para ti, el cambio es:

- ❒ Indispensable, es la vida misma
- ❒ Deseable, para no morir
- ❒ Cansado, aunque necesario
- ❒ Imposible, no cambiamos nada, ni uno mismo

Conoces tu tipo de personalidad
MBTI (Myers Briggs Type Indicator) es una herramienta de autoconocimiento que permite a las personas identificar cuáles son sus estilos naturales de actuación y cómo repercuten éstos en el desempeño de su vida.
Cuando el MBTI valora el ámbito estilo de vida, hace referencia a cómo una persona se relaciona con el entorno en su día a día. Una vez más, se han observado dos opciones: juicio y percepción.

La preferencia **juicio** prefiere la vida planificada y estructurada, intentando regular y controlar sus vidas. Les gusta tomar decisiones, llegar a conclusiones que les ayuden a ir aplicando el proceso definido previamente para alcanzar sus objetivos. Disfrutan solucionando aquello que consideran que no funciona, ajustándose al plan y calendario previsto. Necesitan conocer las reglas y las normas, y respetarlas.

Por el contrario, la preferencia **percepción**, opta por una vida espontánea y flexible intentando experimentar y entender los acontecimientos más que controlarlos. No suelen definir planes de acción pues les limitan y prefieren estar abiertos a nueva información e ir adaptándose a los acontecimientos. Prefieren crear sus propias reglas y cambiarlas frecuentemente.

¿Cuál es la tuya?

- ❒ "JUICIO"
- ❒ "PERCEPCIÓN"

❒

Haz la lista de tus principales cualidades y destaca las que te ayudan en el cambio de hábitos:

-
-
-
-
-
-
-

Haz la lista de tus principales defectos y destaca las que te limitan en el cambio de hábitos:

-
-
-
-
-
-
-

Describe unos cambios que hayas provocado tu misma y vivido con éxito en tu vida y destaca que cualidades te permitieron gestionar el cambio y conseguir tus metas:

Describe unos cambios que hayan sido provocados por otros (entorno, etc...) y vivido con éxito en tu vida y destaca que cualidades te permitieron gestionar el cambio y conseguir tus metas:

¿Te es más fácil modificar hábitos cuando te lo piden o cuando tu lo elijes? ¿bajo presión externo o motivación interna?

¿qué conclusiones sacas para iniciar tu programa de "cuaderno de reflexión profesional"

-

-
-

❒ Los mandamientos del cambio

- ❒ Solo de poquito en poquito (nada de todo cambiar ahora mismo)
- ❒ Mini objetivos concretos, realistas, factibles, con indicadores en el tiempo
- ❒ Aceptar lo que no depende ti y poner foco en lo que depende de ti
- ❒ Ser amable con uno mismo, nada de juzgarse mal a lo largo del camino
- ❒ Tener la mente del aprendiz, que va aprendiendo poco a poco
- ❒ Seguir dudando, reflexionando, hacer preguntas, no dar nada por cerrado
- ❒ Confiar en el camino y en uno mismo
- ❒ Felicitarse de cada pequeño éxito, disfrutar del camino
- ❒ Escuchar su cuerpo, sus emociones, indagar los momentos de reposo.
- ❒ Saber reconocer los errores como errores y no como culpa
- ❒ La realidad es interpretación de unos hechos, interpreta con consciencia
- ❒ La vida es simple que no fácil
- ❒ Rechaza los 5 mandamientos limitantes
    - ○Sé perfecto, nunca es suficiente
    - ○Sé fuerte, nada de quejas
    - ○Esfuérzate, sino no vale
    - ○Date prisa, no disfrutar del presente pausa consciente
    - ○Hazlo por mi, imposible decir que no
- ❒ Recuerda la homeostasis del cambio: todo cambia para que nada cambie.
    - ○Todo cambia para que sigamos creciendo, experimentando la vida. La vida sigue.

❒ RECUERDA AQUÍ TUS METAS: ¿A QUÉ LE QUIERES DEDICAR EL TIEMPO?

❒ ¿Qué quieres que modificar en tus hábitos para conseguir el planing deseado?

1-
2-
3-
4-
5-

¿Qué impacto tendrá en tu vida? Describe los beneficios, para ti, y para los demás.

1-
2-
3-
4-
5-

¿Por donde vas a empezar concretamente?

1-
2-
3-
4-
5-

Cada una de las facetas de tu vida profesional tiene que ver en como te relacionas con ellas.
Te invito a entrar en este tema:

¿Cómo son tus relaciones?

O, mejor dicho, ¿cómo te relacionas con los otros?

Jean-Paul Sartre dijo:" El infierno son los otros".

¿Dónde sitúas tu foco de felicidad?

¿Interior o Externo?

Externo:

Tu nivel felicidad depende de tus resultados, de lo que tienes, de lo que consigues. Para conocer el valor de tus resultados, lo comparas con los demás. El ejemplo más cotidiano, son los bienes que nos definen. Tu dinero, tu casa, tu coche, tus pertenencias, pero también el poder sobre los demás, jerarquía, influencia, el numero de amigos, de seguidores en redes.

¡Te juzgas, te evalúas en función del externo!

Tu manera de relacionar dice mucho de como te sitúas en el mundo. Solo puedes considerar tu vida en constante peligro, en amenaza, comparaciones, estas en alerta de manera inconsciente y sin descanso. Así es como mucha gente vive, como tú, desde esta creencia, tus pensamientos solamente están enfocados en controlar las alertas, como defenderse, comparar y juzgar para bien o para mal. Desde ese lugar te acostumbras a evaluarte y evaluar el mundo con una rigidez con dos extremos: mejor / peor; malo / bueno; superior / inferior; verdad / mentira, ganar /perder.
Desde esta interpretación del mundo, nacen las posiciones de agresividad para atacar para ganar y las posiciones de complacencia o sumisión para huir o dejarse llevar por otros.
Vamos a ver algunas de esas relaciones en este contexto.

¿Te reconoces en estas posiciones?

❒ Entonces tu foco es Externo

❒ ¿Tienes relaciones conflictivas?

No puedes cambiar a los demás, solo puedes cambiar la relación que tienes con los demás. Tener conflictos es bueno, discutir, intercambiar opiniones, entender cada postura, negociar acuerdos, hacerse peticiones, es la base de la comunicación no violenta. Es distinto a tener relaciones conflictivas, es decir estar en continuo estado de oposición, ganar o perder, convencer o ser convencido, superior o inferior.
Si tienes algunas … sigue los pasos.

PASO 1:
Identifica las personas con las que sueles tener relaciones conflictuales y los elementos que generan la situación

Personas					
Motivo del conflicto (hay un tema especial)					
Distingue los hechos concretos y las interpretaciones de cada uno					
Describe tu comportamiento, (palabras, acciones)					
Describe tus emociones (enfado, injusticia, culpa.) que					

son las que provocan esos comportamientos					
Describe tus necesidades a través del conflicto (que son las que provocan esas emociones					
Describe el resultado obtienes al final del conflicto					
Lo que has ganado					
Lo que has perdido					
¿Te interesa modificar la relación?					

PASO 2: ¿Sobre qué poner acción?:

De la lista de las personas:

- ❒ ¿puedes distanciarte de alguna? Para qué estar con personas que generan una relación que no te aporta una relación. Rechaza invitaciones, corta relaciones que no te aportan. Si están en tu entorno laboral, no puedes evitar las personas, ve a los motivos.

Sobre los motivos:

- ❒ Evita entrar los temas que os separan. Respira antes de entrar en la trampa de reaccionar en los temas que sabes que generan el conflicto. No respondas a las provocaciones. Hay temas donde no nos pondremos de acuerdo nunca, como en política, es educación, lo mejor es no tocarlos. Aceptar que no estamos de acuerdo es un buen acuerdo. Creer que, los demás están contra ti si no están de acuerdo contigo, es una creencia muy limitante. Te pone en situación de amenaza y de estar en pie de guerra constantemente.

Las interpretaciones:

- ¡Ve al hecho no al juicio! Lo que nos enfada no es el hecho sino como interpretamos el hecho. Describe todas las formas de interpretar el mismo hecho.
- ¿Te lo tomas como algo personal?
- Ejemplo: Persona A dice: “has cortado mal esto… “Persona B contesta: “Yo no soy patosa” “me estás ofendiendo” la persona B interpreta una afirmación sobre un hecho, desde un juicio sobre su persona, generalizando y evaluándose a través del comentario de A. Cuidado con las leyes del espejo:

Todo lo que molesta, irrita, enoja o quiero cambiar del otro, está dentro de mi.

Segunda ley del espejo:

Todo lo que me critica, combate o juzga el otro, si me molesta o hiere está reprimido en mi y me toca trabajarlo.

Tercera ley del espejo:

Todo lo que el otro me critica juzgado o quiere cambiar de mí sin que a mí me afecte le pertenece a el.

Cuarta ley del espejo:

Todo lo que me gusta del otro, lo que amo en el, también está dentro de mí, reconozco mis cualidades en otros.

PASO 3: ¿Qué vas a cambiar en la relación?

Personas				
Los hechos				
la nueva interpretación (desde la NO amenaza)				
Las emociones generadas				
Comportamientos acciones				
Resultados esperados				

PASO 4: Tener conversaciones valientes

Afrontar el corazón de la relación conflictiva con la persona es la solución cuando ni puedes evitar la persona, ni puedes evitar el tema, ni puedes evitar la interpretación. Prepárate desde una actitud responsable, con ganas de encontrar una vía que abra nuevas maneras de relacionaros.

Algunas preguntas para que puedas tener esa o esas conversaciones:
¿Cómo cada persona interpreta la relación?

¿qué es lo que le molesta del otro?

¿Cómo cada uno se siente en relación con los comentarios del otro?

¿Qué cualidades ve en el otro?

¿Cuáles fueron los hechos iniciales que generaron el primer conflicto?

¿Qué errores cada persona reconoce haber cometido?

¿Con qué base re-encuadar la relación?

¿Cuáles son los intereses de cada persona en este asunto?

¿Cuáles son las necesidades de cada persona en este asunto?

¿Se puede alimentar las necesidades de cada no, en la nueva relación?
Necesidad de seguridad
Necesidad de estar en un grupo
Necesidad de reconocimiento
Necesidad de aprendizaje y expansión
Necesidad de aportar valor
Necesidad de marcar huella
Necesidad de transcender

¿En qué estas de acuerdo con la otra persona y la otra persona contigo?

¿Entonces?
Apunta tus aprendizajes sobre ti mismo:
-
-
-
-
-
-
-
-
-

❒ ¿Tienes relaciones donde te dejas manipular?

Para ti, es importante estar bien en las relaciones. Te muestras disponible, das toda tu energía. Te cuesta decir no, porque consideras que eres buena persona y no quieres parecer egoísta. Para ti, dar, ayudar, te hace sentir valiosa en el mundo. De nuevo, ese mundo externo es el que define tu valor. Pero cuidado, cuando ese DAR no se equilibra con saber RECIBIR, cuando ese DAR atrae a las personas que se nutren de tu energía, te puedes perder, perder tu identidad, perder tu tiempo, perder tu autoestima. Cuidado con los vampiros de energía. buscan Recibir, pero no saber Dar.

PASO 1: Escucha tus propias necesidades y preferencias:

Lista lo que te da energía y todas las actividades que te gustan.
Empieza a actuar: reconecta con lo que te gusta hacer para ti, donde eres la receptora de energía.

-
-
-
-

PASO 2: Descubre las personas "vampiras emocionales":

Lista las personas que te quitan energía, que te hacen sentir mal (vergüenza, culpa, inferior, miedo)

Personas					
Cual es la relación					
Como me hace sentir					
Que dicen o hacen para que yo caiga en la trampa eligiendo sentirme así"					

PASO 3: Reconoce las trampas donde caes:

- ❒ Confundir mi SER con el RESULTADO
  - ○ Ejemplo: Persona A dice: "has cortado mal esto… "Persona B contesta: "lo siento, que patosa soy" la persona B interpreta una afirmación sobre un hecho, desde un juicio sobre su persona, generalizando y evaluándose a través del comentario de A. En este caso, desde la culpa.
  - ○ Recordar: separar el hecho, rechazar el auto-juicio. Sé consciente de tu discurso interior. Tu autoimagen, te la construyes tu y nadie más.

- ❒ La complacencia:
  - ○ Pensar "pobrecilla persona, como voy a decir NO, tampoco es tanto esfuerzo para mi, …podría tener razón …. "
  - ○ Recordar: Yo tengo derecho de…. tanto como la otra persona"
  - ○ Recordar: cuando dices que SI a la otra persona sin desearlo, dices que NO a la persona más importante: TÚ. Dejas de respetarte. ¿tienes menos valor que la otra persona?

PASO 4: Pide y pregunta:

Haz la lista de todas las preguntas / peticiones a todas las personas que has listado anteriormente.
Las personas que aceptaran tus peticiones y preguntas no son vampiros… solo que estás tu aprendiendo a ser más asertiva (y menos sumisa)
Las personas que son vampiras emocionales dejaran de hablarte y se alejaran o entraran en conflicto para rebajarte. (vete al primer punto, relaciones conflictivas)
Reflexiona en como vas a elegir sentirte y comportarte cuando eso suceda:

Personas					
Peticiones y Preguntas					
Comportamientos probables (aceptación)					
Comportamientos probables (no aceptación) vampiros					
Como voy a elegir sentirme					
Como voy a elegir comportarme /mis acciones					

Las relaciones de huida, de sumisión, de agresividad, de complacencia, cuando no son momentos puntuales, sino que es propia a la relación, tiene que ver con el cerebro reptiliano y el sentimiento de carencia.
En un mundo donde el externo me define, me siento en carencia par ser feliz. ¡Así vivo!
Lo mismo pasa con las No-relaciones.

❒ Recuerda los derechos Asertivos

Derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
En ocasiones, derecho a ser el primero.
Derecho a equivocarse y a hacerse responsable de sus propios errores.
Derecho a tener sus propios valores, opiniones y creencias.
Derecho a tener sus propias necesidades, y que estas sean tan importantes como las de los demás.
Derecho a experimentar y a expresar los propios sentimientos y emociones, haciéndose responsable de ellos.
Derecho a cambiar de opinión, idea o línea de acción.
Derecho a protestar cuando se es tratado de una manera injusta.
Derecho a cambiar lo que no nos es satisfactorio.
Derecho a detenerse y pensar antes de actuar.
Derecho a pedir lo que se quiere.
Derecho a ser independiente.
Derecho a superarse, aun superando a los demás.
Derecho a que se le reconozca un trabajo bien hecho.
Derecho a decidir qué hacer con el propio cuerpo, tiempo y propiedades.
Derecho a hacer menos de lo que humanamente se es capaz de hacer.
Derecho a ignorar los consejos de los demás.
Derecho a rechazar peticiones sin sentirse culpable o egoísta.
Derecho a estar solo aun cuando otras personas deseen nuestra compañía.
Derecho a no justificarse ante los demás.
Derecho a decidir si uno quiere o no responsabilizarse de los problemas de otros.
Derecho a no anticiparse a las necesidades y deseos de los demás.
Derecho a no estar pendiente de la buena voluntad de los demás.
Derecho a elegir entre responder o no hacerlo.
Derecho a sentir y expresar el dolor.

❒ ¿Te identificas con las No-Relaciones?

Es decir que no construyes relaciones en el tiempo. Eres una persona sin amistades reales, sin redes el trabajo.
Si lo vives con serenidad, como una elección personal, fenomenal. Este ejercicio no va contigo.
Si lo vives por un momento puntual, traslado de lugar de residencia, de entorno laboral, de cambio de comunidad de ocio. Este ejercicio no va contigo.
Si lo vives como un problema, con sufrimiento. Entonces, sigue con los ejercicios siguientes.

PASO 1 Diagnostico:

Analiza las relaciones que has tenido a lo largo de tu vida

Personas					
¿Qué os une?					
¿Qué hacen juntas?					
¿Qué has echado de menos o de más durante la relación?					
¿Quién o qué distancio la relación?					
¿Por?					
¿Con quién deseas mantener la relación?					

PASO 2: Investiga los miedos a las relaciones:

- ❒ Miedo a la dependencia:

  A veces por miedo a la dependencia, las personas se sitúan al otro extremo, en la "Independencia" "yo todo solo" cuando el equilibrio está en la "Interdependencia.

  ¿qué puedes hacer para ir al punto de equilibrio? ¡Dejar de creer que podrías caer en la dependencia y podrás recorrer ese camino de la Interdependencia y salir de la cárcel de la Independencia!

- ❒ ¿Cómo lo llevas?

- ❒ Miedo al rechazo:

  A veces, el rechazo es lo bueno, para saber con quien no estar. Cuanto antes llega el rechazo temido, antes puedes relacionarte con otros. Y si, en vez de rechazo, hay oportunidad de crear una relación positiva, las vas a perder por el miedo. Por cierto, sabes que el 90% de lo que tememos no ocurre, salvo en la mente. (y en el cuerpo)

- ❒ ¿Cómo lo llevas?

- ❒ Miedo al sufrimiento:

  La vida es sensaciones, placer y dolor, agradable y desagradable, azucarado y ácido .etc…. El dolor existe, va con la vida. El sufrimiento es opcional. El sufrimiento son todos los pensamientos que hacemos cuando algo nos duele. No se puede eludir el dolor, solo curarlo. Eludir el sufrimiento, se puede. ¡Pero no evitando vivir! ¡Ni evitando experimentar! Sino siendo conscientes de como afrontar las situaciones que se nos presentan.

- ❒ ¿Cómo lo llevas?

- ❒ Miedo al fracaso:

Solo los que se identifican con el fracaso, lo viven desde el temor. Si cuando fracaso, me siento un fracasado… lo temeré.
Si cuando tengo un fracaso, me siento triste por supuesto, y busco como seguir mejorando, cambiando, aprendiendo. Acepto que no soy una persona perfecta, sino una persona que aprende, que es vulnerable antes los desafíos de fuera, que la humildad le permite saber que no sabe y seguir aprendiendo. Acepto que el fracaso duele por el objetivo no conseguido, pero no me define ni me juzgo a través de el.

- ❒ ¿Cómo lo llevas?

PASO 3: Inicia nuevas relaciones y/o toma contacto con las anteriores preferidas.

Lista todas las actividades que te gusta hacer y que puedes compartir con otras personas.
Deporte:
Ocio cultural:
Salud y bienestar:
Viajes:
Medio ambiente:
Política:
ONG:

¿Existen asociaciones que representan estas actividades? Si
¡A por ellas! ¡pon foco en lo que os une y disfruta de las actividad

PASO 4: Como es una relación exitosa:

- Aprecias la persona tal como es.
- Reconoces sus cualidades y defectos sin juzgar lo que está bien o mal. Cada uno se muestra como es, no como cree que se deba mostrar.
- Los valores sobre la vida no son opuestos, aunque no sean parecidos
- No juzgas la persona ni ella te juzga a ti.
- Expresas con confianza lo que sientes, lo que haces, lo que no haces, tus opiniones y reflexiones. (la otra persona también)
- Nadie necesita a nadie. Cada una ama a la otra.
- Tienes intereses comunes, actividades, centro de atención.
- Etc.,
- Sigue escribiendo lo que es para ti una relación exitosa
-
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .

❒ ¿CUÁLES SON TUS CREENCIAS LIMITANTES?

De cada tema, describe la creencia que te podría limitar. A posteriori, describe como flexibilizar o modificar la creencia.

TEMA	CREENCIA QUE PUEDE LIMITAR ACTUALMENTE	FLEXIBILIZAR / CAMBIAR POR
Los diplomas		
Los idiomas		
El nivel social		
El esfuerzo		
Los jefes		
El liderazgo		
Las empresas y empresarios		
Los RRHH		
La libertad		
La inteligencia colectiva		
Las relaciones en el trabajo		
Las formaciones		
El plan de carrera		
El salario		
La iniciativa		
Los valores de empresa		
La creatividad		
La venta		
Tu departamento		
Los productos		
La comunicación		
La antigüedad		
Los jóvenes		
.		
.		
.		
.		
.		

- ¿QUÉ CONSECUENCIAS NEGATIVAS HAS EXPERIMENTADO CON ALGUNAS CREENCIAS?

Ej.: creo que sin diplomas es imposible progresar …consecuencia: no tengo diplomas, entonces no busco progresas, ni lo intento.

- ¿QUÉ DESEAS 'COMPRAR COMO NUEVA CREENCIA' SOBRE ELLO?

Ej.: Existen personas que sin diplomas han progresado y sido promocionado? Si. Nueva creencia: hay un momento en la vida profesional que no es el diploma que hace la promoción, sino la experiencia y competencias.

- ¿QUÉ IMPACTO TENDRA CUANDO LA INTEGRES EN TI?

Ej.: hacerme visible ante los directivos y declararme ante ellos, abierto a querer progresar.

- ¿QUÉ PUEDES HACER PARA INTEGRARLA EN 30 DIAS?

Ej.: hacer una lista de todas las cualidades y experiencia …. Pedir una reunión con mi jefe…

❒ ¿Cómo es el foco interior?

El foco interior es poner tu felicidad en tu Ser, como "de serie". Como una elección inicial. Es sentir alegría por estar viva, por estar donde estás, por sentir agradecimiento por lo que la vida te ha dado. 100% completo. Y lo que la vida no te ha dado, aceptarlo.

Es vivir desde la abundancia.

Tener sueños y deseos e ir a por ellos, sabiendo que el resultado no depende del todo de ti, puedes salir dañado por no conseguirlo. En esa dimensión externa puedes sufrir y aceptar ese dolor. En la dimensión interior (más importante), la fuente de tu felicidad es la suma de tus acciones, emociones, creencias. Solo dependen de como te evalúas. ¿Te evalúas desde el amor y la humildad, como un ser completo que disfruta de la vida, como un aprendiz curioso y sensible ante la belleza y rudeza de la vida?
Entonces vives desde la abundancia.

❒ ¿Qué es la Abundancia?

La Abundancia no es prosperidad, ni tampoco es riqueza.
Es una creencia:
Soy una persona completa llena de amor a mi y al mundo, aunque sea injusto, e imprevisible. Me siento con el derecho de crecer donde tengo un sitio que voy construyendo eligiendo, con la capacidad de aprender, con los recursos necesarios para afrontar las circunstancias de la vida, con la capacidad de calmar el dolor cuando llega, con la capacidad de aceptar el fracaso y elegir cambiar acciones para obtener otros resultados, con la capacidad de aceptar la vulnerabilidad que es aceptar que el entorno me puede dañar, me puede rechazar, me puede quitar poder, me puede herir, me pueda hacer fracasar aunque lo haga todo lo bien que pueda.
Y la abundancia es que sé que cuento con mi propia seguridad al 100% que podré elegir aprender, actuar, sentir y afrontar de manera alineada con mis valores de honestidad, de integridad, de respeto, de responsabilidad. Esa seguridad de elección y de aceptación es vivir en abundancia. Es la que me permite tener valentía como el guerrero, tener paciencia como el sabio, crear opciones como el estratega, etc…
Recuerda que somos lo que pensamos y, por tanto, creamos y manifestamos en nuestra realidad lo que pensamos que somos.
Lo único que sostiene la ilusión de la Carencia es la lacra de la ambición comparativa que nos hace anhelar más y más.
¿Cómo puedo ser Abundante? Desde la capacidad de Amar y de Compartir. Por tanto, si deseas amor en tu vida, reparte AMOR a todas aquellas personas que te cruces por el camino, Si deseas tener más dinero, desapégate de la percepción de escasez de dinero, piensa que estás ganando aquello que compras.
"Puedes ilusionarte, puedes desear, pero siempre desde la abundancia y no desde la necesidad, porque si lo proyectas desde la necesidad vas a vivir la necesidad y si lo proyectas desde la abundancia todo te llegará en su debido momento". Enric Corbera

❒ Los Valores fuente de abundancia

Los Valores: Elije los más importantes para ti: 10 máximo

Aceptación	Creatividad	Integridad	Propósito, desarrollar un propósito vital	Tranquilidad en el trabajo
Adaptación	Decisión	Involucración	Reconocimiento	Trascender, dejar un legado
Afecto y amor	Dedicación	Lealtad	Relaciones de calidad	Verdad
Amistad	Democracia	Libertad	Relaciones personales	Vinculación
Armonía interior	Desarrollo personal (mi potencial, al máximo)	Liderazgo	Religión	Vivir intensamente
Arte	Desarrollo profesional	Logro	Respeto	Vocación
Aprendizaje	Dialogo	Mentalidad abierta	Reputación	
Autoestima	Dinero	Mérito	Responsabilidad	
Aventura	Distinción	Motivación	Reto, logro	
Ayudar a la sociedad	Efectividad	Naturaleza	Riqueza	
Ayudar a los demás	Entusiasmo	Orden	Sabiduría	
Belleza (física)	Estabilidad	Paz	Salud	
Beneficio económico	Estatus social	Placer	Seguridad	
Calidad de vida	Estatus intelectual	Poder y autoridad	Seguridad económica	
Calidad en las relaciones	Ética	Posición social	Ser competente, ser eficiente	
Calidad en lo que hago	Excelencia	Positividad	Serenidad	
Cambio y variedad	Experiencia	Precaución, evitar riesgos	Ser útil	
Competitividad, ser mejor	Fama	Pareja	Servicio a los demás	
Comodidad	Familia	Pasión	Sofisticación	
Comunidad	Fiabilidad	Patria	Solidaridad	
Compromiso	Honestidad	Perseverancia	Supervisar enseñar a otros	
Comunicación con los demás	Honor	Placer, disfrute	Tener hijos	
Conocimiento	Humildad	Poder y autoridad	Trabajar con otros	
Conciencia ecológica	Independencia	Posicionamiento	Trabajo con significado	
Control	Influir en los demás	Privacidad	Trabajo fácil	
Cooperación	Innovación	Prestigio	Trabajar solo	

Haz la lista de los 10 valores elegidos

❒ . ❒ . ❒ . ❒ . ❒ . ❒ . ❒ . ❒ . ❒ . ❒ .

¿Cuál es tu nivel de satisfacción con cada uno? Es decir, cuanto de alineado te sientes con cada valor.
Para sentirte en abundancia, tu autoestima no se puede tambalear por como te juzgas a ti mismo. Estar en un 100% de alineado con tus valores esenciales es la prioridad para estar en abundancia.

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LOS VALORES PERSONALES?

Porque los valores personales:

1. Te orientarán a la hora **tomar decisiones correctas** en tu vida
2. Te proporcionaran **seguridad y coherencia**
3. Te ayudarán a tener **equilibrio y madurez emocional**

❒ Cambios de valores

Has elegido algún valor de manera automática, le has puesto una valoración de 0, 1 o 2 en como te sientes con ese valor. Entonces permíteme dudar que sea un valor elegido con consciencia, es decir que no es un valor que te han inculcado y lo llevas como una pesa en la espalda. Si te sientes reconocido con esta duda, que sepas que los valores no dejan de ser creencias, principios elegidos, totalmente subjetivo.
Como dice Groucho Marx, "son mis principios, pero los puedo cambiar en todo momento"

Valores que deseas "dejar de lado" o flexibilizar.
Flexibilizar significa darle un contenido más equilibrado. Por ejemplo: "hacer las cosas bien hechas" es un buen principio, que puede derivar en el "perfeccionismo" que genera rigidez, y un estado de carencia de "nunca es suficiente"

❒ .
❒ .
❒ .

Lista las definiciones de los valores que desean flexibilizar

❒ .
❒ .
❒ .

Concretamente, ¿Cómo verás el resultado de estos cambios? Tu plan de acción para estar alineada con tus valores en un 100% y sentir la abundancia en tu vida:

○
○
○
○
○
○

❒ Tu plan de acción

Acción Decisión	Desde que Emoción	Indicador de éxito	Comentarios y aprendizajes	fecha	Estado	Cierre
					.1/4 .2/4 .3/4 HECHO	
					.1/4 .2/4 .3/4 HECHO	
					.1/4 .2/4 .3/4 HECHO	
					.1/4 .2/4 .3/4 HECHO	
					.1/4 .2/4 .3/4 HECHO	
					.1/4 .2/4 .3/4 HECHO	
					.1/4 .2/4 .3/4 HECHO	