



Caleidoscopio

Ejercicio N° 2

Práctica Profesional

Como en los caleidoscopios cuyas imágenes se transforman a partir de los pequeños movimientos que realizamos, la vida nos presenta problemas o situaciones que nos demandan que los observemos desde un lugar diferente al habitual. Si deseas implementar un cambio en tu vida, te invito a realizar el siguiente viaje:

Piensa en una meta o logro que desees alcanzar. Recuerda escribir aquello que quieres (no lo que no quieres)

.....

Para lograr la meta ¿Observas algo que necesitas eliminar?

.....

¿O evitar?

.....

¿Qué es lo que tienes que creer para conseguir la meta?

.....

¿Será valioso para ti que obtengas esta meta? ¿Por qué?

.....

¿Qué te impide conseguirla?

.....

¿Qué necesitarías para lograrla?

.....

¿Hubo alguna vez que tuviste ese recurso?

.....

¿Te es posible implementar ese recurso para el logro de esta meta?

.....

¿Cuáles son los pasos que darías para lograrla?

.....

Estás dispuesto/a a pasar a la acción para lograr tu meta? ¿Cuándo lo harías?

.....

A partir de este punto, podrás chequear si te sientes en condiciones de lograr tu meta o no. En el caso que no lo estés revisa los pasos anteriores y chequea el punto en que te has detenido y observa si la meta depende de ti o bien de otras personas.

Recuerda, trabajamos aquello que tu puedes cambiar y depende de ti.

Si así fuera, realiza nuevamente el ejercicio, estableciendo la meta que desees lograr y considerando:

1. ¿Te sientes con la suficiente confianza para lograrla?
2. ¿Es deseable para ti el logro de esta meta?
3. ¿Es apropiada o ecológica para ti?
4. ¿Crees que es posible conseguirla?
5. ¿Crees que puedes lograrla?

Esta breve ejercitación tiene como objetivo el favorecer que puedas asomarte a tu mundo interior, en el que también están tus emociones, tus estilos de pensamiento, tu preferencia personal y laboral como también tus expectativas de vida. Por lo que el llevarla a cabo, es reconocer la punta del iceberg de todo aquello que subyace en la potenciación de tus comportamientos.

Si desees profundizar mas en este tema u otros, recuerda que puedes consultarme escribiendo al mail cursos@luisacordeiro.com.ar.

Cordialmente, Luisa Cordeiro