

Olivia^{zo}

WORKBOOK #7

Como trabajar con la duda para que no nos paralice.

1) Pensar una situación donde tengas que tomar una decisión o donde te encuentres atrapada en la duda. No necesita ser una decisión WOOOOW, puede ser algo pequeñito como por ejemplo si empezar actividad física o no, si ir al cumpleaños de tu cuñada o no, si dejar de ir a las clases con tal persona o pueden ser decisiones mas grandes como por ejemplo si dejar tu trabajo en relación de dependencia y dedicarte a tu proyecto, si seguir en esa relación que no te hace sentir muy satisfecha o cualquier cosa que se te ocurra.

2) Vas a pensar en dos escenarios, ante esta decisión,

¿QUE ES LO MEJOR Y LO PEOR QUE PUEDE PASAR?

VAS A DESCRIBIR EL PEOR ESCENARIO Y EL MEJOR ESCENARIO.

3) ANTE EL PEOR ESCENARIO TE VAS A PREGUNTAR:

¿SOY CAPAZ DE LIDIAR CON EL PEOR ESCENARIO? ¿QUE ESTRATEGIAS TENGO A DISPOSICIÓN?

4) QUE GANANCIAS OPTENGO SI ELIJO EL CAMINO A) Y QUE GANANCIAS O RECOMPENSA OBTENGO SI ELIJO EL CAMINO B)?

5) SIENDO COMPLETAMENTE HONESTA CON VOS MISMA.

¿CÓMO TE HACE SENTIR PENSAR EN EL CAMINO A)?

¿CÓMO TE HACE SENTIR PENSAR EN EL CAMINO B)?