Olivia zo

WORKBOOK #6

EL MIEDO AL QUÉ DIRÁN.

#1. Estoy renunciando a esto que quiero por el miedo a que X personas piensen esto o aquello de mí

Nombre de la persona o grupo de personas	• • • •
Tengo miedo a que X persona o grupo de personas piense o diga:	• •

Y es por eso que no estoy avanzando o haciendo:	• • •

#2. Escribe en un papel una escena donde eso que creo que puede ser lo peor que puede pasar pasa. Imagina que te dicen eso que crees que piensan. Imagina una escena donde eso sucede. Leelo en voz alta. Que sentis? donde lo sentis? como lo sentis?

#3. Vamos a analizar el criterio de esas personas. Realmente tiene un valor relevante para mi eso que las personas piensan? esas personas construyeron la vida que quiero? viven como yo quisiera vivir? me inspiran intelectualmente?

Nombre.	• 1. • 2. • 3. •

Esta persona, cuanto me inspira intelectualmente?. Del 1 al 10	• 1. • 2.

Cuan cerca está de la vida que quiero construir o vivir para mi?. Del 1 al 10

- 1.
- 2.
-
-

Vive la realidad financiera que me gustaría tener?. Del 1 al 10

- 1.
- 2.
-
-

Vive la realidad vincular que me gustaría vivir?. Del 1 al 10

- 1.
- 2.
-
-