WORKBOOK #2

FORTALECER EL MUSCULO PARA TOMAR DECISIONES!

Vas a pensar en una situación actual en donde te sientas con dificultad para tomar una decisión. Puede ser algo muy 'pequeño' como no saber si ir o no al plan del sábado al que te invitaron o que color de zapatillas elegir o algo que puede ser para vos mas significativo como por ejemplo si lanzar tu propio proyecto profesional, si dejar el trabajo en el que estas o si separarte de tu pareja.

1) Quiero que primero imagines **EL PEOR PANORAMA** y escribir sin pensar demasiado que te imaginas que es lo peor que puede pasar.

Escribí, escribí, escribí.

.....

.....

.....

.....
.....
.....
.....
.....

Una vez que termines, vas a mirar todo eso, vas a volver a leerte y vas a hacerte las siguientes preguntas.

¿SOY CAPAZ DE LIDIAR CON

EL PEOR ESCENARIO? ¿QUE

ESTRATEGIAS TENGO A DISPOSICION?

Y vas a escribir las estrategias que se te vengan a la cabeza para lidiar con esos peores escenarios que se te ocurran.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2) Vas a tomar nuevamente tu cuaderno y vas a a imaginar ahora EL MEJOR ESCENARIO. Qué es lo mejor que puede pasar. Imaginá como te ves, que sentirias si estuvieses ahi, que anhelos, deseos hay.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

REFLEXIONÁ EN TORNO A QUE HAY COMO GANANCIA Y RECOMPENSA EN CADA UNO DE ESOS DOS ESCENARIOS.