

¿CÓMO ELIMINAR LOS MIEDOS?

*“Los miedos están atados al futuro,
si vivimos el presente, ya no hay miedos,
hay vivencias.”* Daniel Daza



LESSON OF THE DAY

Siempre es necesario tener en cuenta qué lección nos dejó el día para replantear, meditar, organizar, estructurar e identificar miedos, problemas o situaciones adversas que nos llevan a poner barreras mentales y desanimarnos fácilmente de nuestras metas.

Llene en su totalidad, paso a paso las preguntas que se encuentran aquí, para identificar lo que necesita para evaluar en su día.

1. ¿Cómo te sentiste hoy?

Amigable		Impredecible		Hablador(a)	
Comprensiv@		Nostálgic@		Ansios@	
Feliz		Interesad@		Seri@	
Sensible		Acelerad@		Activ@	
Enojad@		Intuitiv@		Sincer@	
Enferm@		Espiritual		Inteligente	
Alegre		Apasionad@		Razonable	
Fe@		Bloquead@		Decidid@	
Insegur@		Armonios@		Productiv@	
Triste		Emocional		Pensativ@	



2. Al terminar tus labores del día, ¿te sientes a gusto o insatisfecho con lo realizado? ¿Crees que pudiste hacerlo mejor? Escríbelo.

3. ¿Te diste un momento en la mitad del día para descansar y recargar energías? En caso de haberlo hecho, escribe que hiciste, de lo contrario dime por qué no tomaste el receso.



4. Menciona ¿Qué te gusto del día y qué es lo que te indispuso? Ten en cuenta las personas que influyeron para que te gustara o no la situación que viviste.

LO QUE ME GUSTO	LO QUE <u>NO</u> ME GUSTO
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.



5. ¿Sientes que las personas escuchan tus necesidades o lo que deseas transmitir? ¿Por qué?

6. ¿sientes que escuchas lo necesario para aprender a escucharte a ti mism@? ¿Por qué?

7. ¿Qué te gusta hacer en tus tiempos libres, que te saca de la rutina y que amas hacer?



8. De todo el día, ¿Qué fue lo que más te tuvo pensativo y no pudiste solucionar?

9. Al llegar a casa, ¿Cómo te sientes en tu espacio?

10. Plantea mínimo 2 metas que cumplas mañana y los recursos que utilizaras para lograrlas.

Te recomiendo que por 1 mes mínimo hagas diario esta hoja de “Lecciones del día” para lograr enfocarte y llevar un seguimiento de qué tanto estas aprovechando tu día y ¿Qué tanto estás haciendo vibrar tus energías, si altas o bajas?

¡A TRABAJAR!

