



EJERCICIO LISTA DE COSAS QUE QUIERES CAMBIAR EN TU DIA

Cosas o actividades que quiero cambiar en mi día

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Divide lo que has escrito en la lista anterior en dos sub-listas

Cosas o actividades que está en mi mano poder mejorarlas o cambiarlas

-
-
-
-
-
-
-
-

De cada una de ellas, escribe que es lo que podrías hacer. Escríbelo en detalle. Es parte de la solución.

Cosas o actividades que creo que no está en mi mano poder mejorarlas o cambiarlas

-
-
-
-
-
-
-

¿Crees realmente que no tienen solución?, ¿crees realmente que no puedes hacer nada para evitarlo o cambiarlo?, ¿igual tienes que tomar una decisión que a priori es un poco drástica?

Te voy a ayudar, poniéndote en situación: Imagina que esta lista de cosas o actividades le esta pasado a otra persona, ¿Qué consejos le darías?, ¿cómo le podrías ayudar?

Por favor, no dejes de hacer este ejercicio, para poder seguir trabajando

en tu proceso de cambio interior,

que te ayuda a ese cambio profesional y personal que quieres hacer