

# LAS RESISTENCIAS



Cuaderno  
de tareas

Es importantísimo tomar conciencia de si aparecen las resistencias para no boicotear todo el proceso.

Vencerlas es vital si queremos dejar de hacer siempre lo mismo con los mismos resultados y empezar a tener una vida con más armonía y tranquilidad.

→ Este es un ejercicio que vas a mantener contigo durante todo el programa pues pueden aparecer en cualquier parte del proceso.



### Recuerda:

Resistencias hay de muchos tipos.

Las más habituales:

- **Físicas:** dolor de cabeza, estómago, contracturas...
- **Emocionales:** angustia, miedo, pereza...
- **Psicológicas:** desmotivación; no encontrar sentido a lo que se hace; pensar es una tontería; no tengo tiempo; estoy perdiendo el tiempo; poner en juicio lo que se hace...

**Todo aquello que detenga o impida los avances, constituye una resistencia a la mejora.**

#### - **Registro de resistencias.**

Vas a ir llevando un registro de las resistencias.

Cuando aparecen, en qué semana o fecha.

Qué resistencia es.

Entonces vas a decidir qué harás para que no te detenga, aunque todavía no tomes acción.

Sigues adelante.

Finalmente evalúa cómo ha salido en grado de éxito del 0-10 (donde 0 es no ha salido bien y 10 ha salido mejor que bien).

RESULTADO 0-10									
QUÉ VAS A HACER									
RESISTENCIA QUE APARECE									
SEMANA X									

Ahora qué conoces cuáles son tus resistencias y porqué aparecen, toma las riendas de tu vida y DECIDE tú hacia donde quieres dirigirte sin lugar a dudas.

Donde diriges tu atención, allí van tus pensamientos, emociones y acciones, por lo tanto los resultados te acompañan.

Prioriza tu paz,

*Patricia*



Psicóloga especializada en mujeres que son madres y quieren vivir sin ansiedad y criar tranquilas.

Creadora de la Metodología Colibrí.