

DÍA 1: OBSTÁCULOS



Tareas de
avance

Hemos iniciado este curso con paso firme.

Y es que antes de construir es importante detectar lo que está roto, estropeado o no sirve y hacer limpieza.

Además, no podemos reparar o avanzar sino sabemos qué es lo que no está funcionando correctamente.

Cómo has visto nosotras acostumbramos, sin querer, a ser nuestros mayores obstáculos.

Por eso, hoy, ponemos luz a nuestras propias sombras para podernos deshacer de ellas y seguir adelante con menos carga.

Principales obstáculos que hemos visto.

- No tengo tiempo.
- No tengo suficiente dinero.
- Ahora no es mi momento.
- Suelo dejar las cosas a medias.
- Procrastinadora nata.
- Dolores físicos.
- Esto ya me lo sé. He hecho muchas cosas.

Profundicemos más para tomar mayor perspectiva.

1. ¿Qué es lo más importante de conseguir para ti en este momento?
Si hay más de una cosa ponle número por importancia de menor a mayor.

2. ¿Qué piensas cuando te planteas conseguirlos?

Ejemplo: no sé, no puedo, soy demasiado mayor (o joven), no tengo estudios, no me da la vida, mi entorno no me apoya, es q tengo una vida difícil, mis padres son iguales y así he salido yo, etc

3. ¿A qué obstáculos crees que corresponden?

Obstáculos
<input type="checkbox"/> No tengo tiempo.
<input type="checkbox"/> No tengo suficiente dinero.
<input type="checkbox"/> Ahora no es mi momento.
<input type="checkbox"/> Suelo dejar las cosas a medias.
<input type="checkbox"/> Procrastinadora nata.
<input type="checkbox"/> Dolores físicos.

4. ¿Le estás dando a eso que quieres conseguir el lugar en tu vida según la importancia real que tiene para ti?

- Sí
- No

5. ¿Qué te lo impide?

6. Si es un obstáculo también, completa a continuación.

¿CÓMO PODRÍAS DERRIBARLO?				
NIVEL DE IMPEDIMIENTO DE 0-5 DONDE 0 ES NINGUNO Y 5 ES LA MÁXIMA INTERFERENCIA				
TIPO DE OBSTÁCULO				
LO QUE QUIERO CONSEGUIR				

7. ¿En quién te puedes apoyar para lograrlo?

¡Buena inmersión!

Mañana seguimos haciendo limpieza 😊

Patricia



Psicóloga especializada en mujeres sin tiempo que quieren vivir tranquilas y ser felices.