

# 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.

Creadora del método Colibrí y el Programa Mamá Zen.