

DÍA 6: A POR TODAS



Tareas de
avance

Para facilitarte el ejercicio de hoy y que cuando te pongas a hacerlo sea todo un éxito responde a las preguntas siguientes.

1. ¿Qué es lo que NO quiero en mi vida? (anótalo a modo lista)

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

2. Convierte en positivo (SÍ QUIERO) los principales 'no quiero'.

Por ejemplo: *no quiero más estrés = quiero una vida tranquila; No quiero más peleas = quiero entendimiento.*

NO QUIERO	SÍ QUIERO

Ahora que ya tienes más claro donde enfocar tus acciones sigue reflexionando para afinar todavía más.

3. ¿Cuáles puedo conseguir ya? Selecciona en la tabla anterior.
4. ¿Qué me hace falta para conseguir las demás (las que no puedes conseguir ahora)?
Apojos, ayudas, conocimientos, cambios internos (sobre todo) y externos.

-
-
-
-
-
-
-
-

5. De la anterior tabla, adjudícales orden de prioridad para ponerte manos a la obra (quien mucho abarca poco aprieta. Empecemos paso a paso).
6. Describe tu día desde que te levantas hasta que te acuestas, en presente, con todas las características de tus respuestas. Recuerda añadir detalles emocionales

¿CÓMO VAS CON EL CURSO?

Me gustaría mucho conocer cómo te estás desarrollando por el curso y cómo te está sirviendo. Conocer tu experiencia básicamente.

Mándame un email a patricia@patriciasanchezpsicologia.com contándome tu experiencia por el curso.

Indícame:

1. Tu nombre y de donde eres.
2. ¿Por qué te apuntaste al curso? Qué es lo que buscabas.
3. ¿Qué es lo que más te ha gustado de formarte conmigo?
4. Imagina que le comentas a una amiga sobre este curso, ¿Por qué le recomendarías hacerlo?

Puedes acompañar tu experiencia con una foto haciendo algunos de los ejercicios o siguiendo el curso. Me gustará ponerte cara.

Vamos ya a por el último día del curso.

Increíble, ¿verdad?

¡Hasta mañana!

Patricia



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

Creadora del método Colibrí y el Programa Mamá Zen.