

## ENTRENAMIENTO NUEVA YO

### POSTERGANDO

¿Cómo reacciona mi cuerpo cuando pienso en accionar X? (dónde se siente, intensidad, movimiento).

# ENTRENAMIENTO NUEVA YO

POSTERGANDO

¿Qué pienso que puede pasar si lo hago?

# ENTRENAMIENTO NUEVA YO

POSTERGANDO

¿Y si no lo hago?

# ENTRENAMIENTO NUEVA YO

## POSTERGANDO

¿Qué creo sobre eso que quiero hacer pero no hago?

## ENTRENAMIENTO NUEVA YO

### POSTERGANDO

¿Qué escucho a mi alrededor sobre eso? (frases de familia/entorno/redes)

## ENTRENAMIENTO NUEVA YO

### POSTERGANDO

¿Quién se molesta, exige o menosprecia si se entera de que quiero o voy a hacer X?

# ENTRENAMIENTO NUEVA YO

POSTERGANDO

¿Qué creo que pensarán de mí?

## ENTRENAMIENTO NUEVA YO

### POSTERGANDO

EXTRA: ¿De 0 a 10, cuánta energía me quita postergar X?

¿Qué parte de mí se protege posponiendo?