



Un consejo del mentor preferido

Tómate un momento para pensar en alguien a quien consideres sabio o que tenga mucha experiencia en la vida. Responde las siguientes preguntas desde el punto de vista de esta persona, para obtener información adicional sobre tus objetivos o temas.

Puedes pensar en una persona de tu familia, de tu entorno de amistades o del trabajo, pero también de modelos a seguir, héroes del cine, filósofos, o personas de la historia. Alguien que creas que te ofrecerá valiosos consejos.

Imagina poder asumir el papel de cualquiera que ofrezca consejos o información valiosa. ¿Quién sería ese personaje?

¿Existe una razón específica por la que seleccionaste a esta persona?

¿Por qué crees que esta persona puede darte un consejo útil?

Ahora imagina que eres esa persona. ¿Qué consejo o guía te daría? (Lo concebible es, por ejemplo, un consejo sobre tu objetivo, un consejo general o algo a lo que prestar atención ... tu imaginación no conoce límites)

¿Qué necesitas incorporar, cambiar o adquirir en tu vida para implementar este consejo? (habilidades, cualidades, rasgos, comportamientos)

Ahora vuelve a ti misma/o, piensa en el consejo que te dio tu mentor y piensa en tres situaciones o pasos específicos en los que podrías aplicar y usar ese consejo en relación con tu proceso u objetivo.

- 1.
- 2.
- 3.

Tarea:

Crea una tarea con la fecha de vencimiento en 7 días y un recordatorio intermedio 3 días antes del vencimiento.

En el ejercicio, escribe al menos un punto que hayas desarrollado en este ejercicio y que te gustaría implementar.