

Asegurar el éxito sostenible



Para establecer permanentemente nuevos patrones de comportamiento y desarrollo, es fundamental comprobar tu propio entorno en busca de apoyos, obstáculos y resistencias, así como identificarlos. Tan pronto como hayas reconocido estos factores que influyen en tu entorno, podrás lidiar con ellos más fácilmente y continuar por tu propio camino. Puedes utilizar a tu favor los factores positivos, y puedes neutralizar las influencias negativas.

¿Qué tan satisfecha/o estás con tu desarrollo desde que finalizaron nuestras sesiones?

En una escala del 1 al 10:

¿Cómo justificarías el número que seleccionaste?

¿Con qué estás satisfecha/o?

¿Con qué estás menos satisfecha/o?

¿Qué cambio has notado en tu pareja / círculo de amigos, desde el final de nuestras sesiones?

¿Qué cambio has notado en su entorno profesional desde que finalizaste nuestras sesiones?

¿Ha recibido comentarios directos de tu pareja o grupo de amigos?

¿Si es así, cual?

¿Ha recibido comentarios directos de tu superior inmediato?

¿Si es sí, cual?

¿Ha recibido comentarios directos de tus colegas?

¿Si es sí, cual?

¿Qué te ha animado en tu entorno (laboral, familia, amigos) a seguir por el camino que has elegido? (¿Qué vivencias / experiencias positivas te vienen a la mente?)

¿Hay personas que te hayan animado o apoyado especialmente?

¿Hay personas que pueden haberte dificultado el camino?

¿Hay algo a tu alrededor que te haga pensar en volver a las viejas costumbres? *(porque es, por ejemplo, más conveniente, hay menos resistencia, ¿en retrospectiva resultó ser mejor?)*

Si es así, ¿qué es exactamente lo que te hace pensar en ello?

¿Las reacciones de tu entorno dieron lugar a nuevos temas que antes no era esperable que surgieran y en los que le gustaría trabajar?

Tarea:

Crea dos tareas para ti

La primera vence en una semana y escriba un paso concreto que le gustaría implementar en la próxima semana.

La segunda tarea con una fecha de vencimiento en una semana y 1-2 recordatorios provisionales para estar atento: toma nota de otras dos cosas (algo a más largo plazo) que te gustaría implementar durante los próximos 30 días.