



¡Sal del Callejón sin Salida!

De vez en cuando tenemos la sensación de estar estancados o abrumados y no progresar bien. Pensamos demasiado acerca de lo que puede salir mal cuando intentamos algo. Nuestro gran objetivo parece lejano y casi inalcanzable, o después de los primeros éxitos la vida cotidiana nos alcanza y perdemos el foco. Este ejercicio te ayuda a dar los primeros pequeños pasos para retomar las acciones y seguir con éxito el camino hacia un cambio sostenible.

Utiliza este ejercicio una vez a la semana si es posible, para así mantener el impulso y entrar en acción activa. No pienses demasiado en cada una de las respuestas, escribe lo que te venga a la mente.

¿Cuál es tu sueño u objetivo? (Una frase es suficiente)

¿Qué pasos ya realizaste hacia este sueño u objetivo?

Si pudieras hacer algo sin tener en cuenta límites o miedos, ¿qué sería?

Ahora escribe 3 cosas que harás específicamente en la próxima semana, que NO PUEDES fallar y que te acercarán un poco más a tu gran objetivo. No importa qué tan grandes sean los pasos. Lo único importante es que puedas caminarlos fácilmente en el plazo de una semana.

1er paso

2do paso

3er paso

Tarea:

Crea una tarea en la que copies estos 3 pasos y elije el final de esta semana como fecha de término. Agrega un recordatorio provisional 3 días antes de que expire la tarea para mantenerte al día.