



Determinación.

Tu mirada retrospectiva.

Guía de Ejercicios prácticos



MBA Martín Ayala





Rechazo

¿En qué aspectos tengo miedo al rechazo?

¿Qué eventos me hicieron vulnerable al rechazo?

¿Qué acciones no emprendí o abandoné por miedo al rechazo?





Determinación. *Tu mirada retrospectiva.*

¿Qué acciones puedo emprender?

Perfeccionismo

¿Qué ventajas tiene el perfeccionismo?

¿Qué desventajas tiene el perfeccionismo?





Determinación.

Tu mirada retrospectiva.

¿Qué acciones puedo emprender?

--

Postergación

¿Qué acciones postergué o postergo?

--

¿Qué causa identifico que hace que postergue estas acciones?

--





¿Qué acciones puedo emprender?

--

Auto Boicot

¿Qué comportamientos tengo de auto boicot?

--

¿Cuál es la intención positiva de estos comportamientos?

--





Determinación.
Tu mirada retrospectiva.

¿Cuáles son las desventajas de tener comportamientos de auto boicot?
¿Cuáles son las ventajas de superar el auto boicot?
Pensar en los tres problemas que más me limitan





Determinación.

Tu mirada retrospectiva.

Contestar las siguientes preguntas sobre nuestro demonio interno:

- ✓ ¿En qué momento comenzó a actuar este demonio?
- ✓ ¿Cuál es su propósito?
- ✓ ¿Cuál es su estrategia?
- ✓ ¿Qué intención positiva puede tener?
- ✓ ¿Cuáles son sus fortalezas?
- ✓ ¿Cuáles son sus debilidades?
- ✓ ¿Cómo sería mi vida si sigo preso de este demonio?
- ✓ ¿Cómo sería mi vida si me libero de este demonio?
- ✓ ¿Cómo puedo liberarme de este demonio? Escribir una lista de acciones para poder disminuir su poder y poder liberarme de él



Determinación.
Tu mirada retrospectiva.

