



*Guia de Preguntas y trabajo para los cambios que
deseo manifestar, para el proceso de mi
transformación con determinación.*

- Percibe dónde estás en este momento, qué tipo de pensamientos tienes ahora, y hacia donde quieres ir.
- Reconoce cuales son tus metas y esperanzas.

Responde:

Cual es mi intención: _____

Que presuposiciones traigo acerca del cambio, acerca de mí mismo, acerca de mis capacidades?

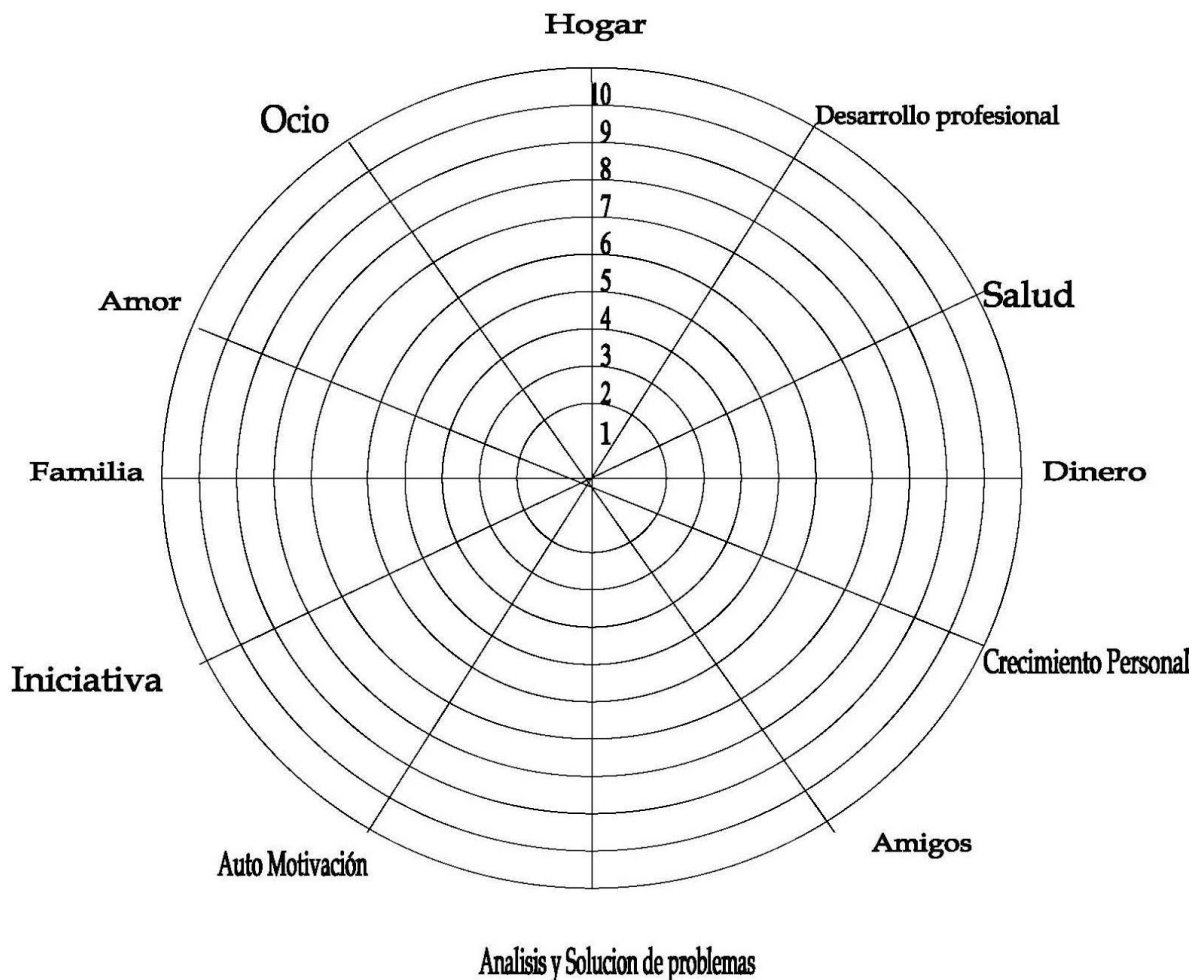


_ Qué situación te preocupa o que ocupa tus pensamientos en estos momentos?.

_ Qué objetivo tienes en mente? y Cómo visualizas logrando ese objetivo?, Que sientes?



Para que te introduzcas en tu propia exploración, descubras cuales son las emociones que sientes que te drenan, cuales son las áreas de tu vida que necesitas, cambiar, transformar, para que puedas darte cuenta de tus debilidades y fortalezas te invito a que analices esta foto sobre las áreas de la vida, y le des la evaluación del 1 al 10 el número que corresponda según como te sientas en cada una de estas áreas donde 1(pobre o mal) y 10(feliz, plena, Completa, excelente).





Ya tienes contestadas estas preguntas y evaluada tus áreas de vida, respondete: _ Que estás sintiendo ahora, después de responderte leerte y volver a revisar tus respuestas?

El responderte y trabajar en todas estas preguntas te ayudará a tomar conciencia de cómo te estás representando internamente las experiencias que vives, ante un problema, tus objetivo, un conflicto, incluso si hay otras personas, te ayudará a obtener la claridad para ver si estas viviendo en el pasado, en un recuerdo, si estas demasiado en el futuro, o si esperas que algo pase en el futuro, o si realmente tienes conciencia plena en el presente, en el aquí y ahora, donde te aclaras, consciente de ese objetivo, o transformación que desde aquí y ahora anclas con compromiso y determinación.