

Workshop 2 – Postwork

De la resignación a la ambición

Busca un momento y un lugar tranquilo en donde sepas que no tendrás interrupciones, para que puedas hacer verdadera conexión con lo que sentís. Es muy importante darte el tiempo necesario para salir de la mirada en automático que mayormente tenemos.

ME CONECTO CON UNA SITUACIÓN LABORAL DONDE HAYA SENTIDO O SIENTA RESIGNACIÓN.

A - Consigna:

Utilizo las siguientes preguntas para analizar esa situación y escribo las respuestas:

1. ¿Cuál es el precio que pago por mantenerme en el estado de RESIGNACIÓN con respecto a mi situación laboral?
2. ¿Puedo identificar las decisiones que tomé y los actos que realicé que me hacen sentir resignación?
3. ¿Por qué creo que sostengo ese estado de ánimo?
4. ¿Puedo ver en qué situaciones del pasado apareció este sentimiento?
5. ¿Qué cosas me digo a mí mismo/misma que me llevan a un estado de resignación?
6. ¿Si pudiera cambiar de forma positiva lo que me digo a mí misma/mismo ¿Cuál sería el mensaje?
7. ¿Qué cosas puedo hacer para generar otras posibilidades? ¿Cómo creo que puedo concretar esas acciones? ¿Necesito adquirir o aprender algo?
8. ¿Qué imagen o idea tengo de las personas AMBICIOSAS?
9. ¿Qué resultados podría obtener en la búsqueda de mis metas si fuera AMBICIOSO/A?

B – Consigna:

Dejo pasar un par de días y vuelvo a leer todo lo que escribí. Si al hacerlo aparecen más emociones, recuerdos o ideas las incorporo a las respuestas.

Compartí con tu Coach o persona de confianza todo lo que descubriste en este PostWork.