

HERRAMIENTA PRÁCTICA

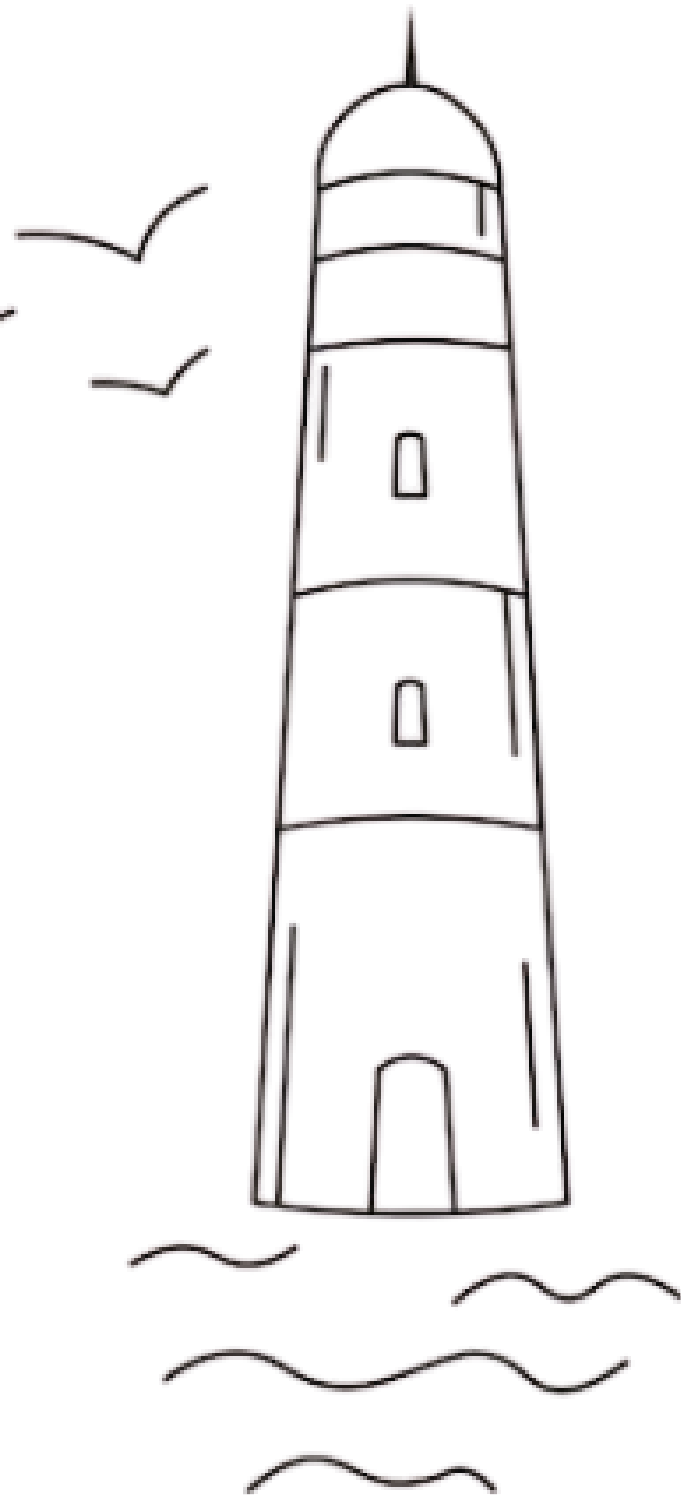
PARA CRECER DÍA A DÍA



SITUACIÓN: Estás buscando cambiar o revertir un pensamiento boicoteador y no sabés por dónde iniciar. Esta herramienta te ayuda a iluminar el camino.



Así como un faro guía a los navegantes en medio de la niebla, vos podés encontrar claridad en el caos.



PASO 1- OBSERVÁ LA NIEBLA



(1Min)

Escribí ese pensamiento que te boicotea.

Ejemplo: "No soy suficiente", "Siempre fracaso".

Visualizalo como una niebla que no te deja ver el camino. No lo juzgues. Solo reconocelo.

PASO 2 - ENCENDÉ TU FARO



(2Min)

Respondé:

¿Qué parte de mí me está pidiendo ayuda cuando pienso esto?

¿Qué necesidad hay detrás?(¿Reconocimiento? ¿Seguridad? ¿Valor personal?)

PASO 3 - DE NIEBLA A LUZ



(4Min)

Transformá ese pensamiento en una frase faro, clara y orientadora.

Preguntaté:

¿Qué diría mi faro interno si pudiera hablarme ahora?

¿Cómo puedo recordarlo cada vez que la niebla vuelva?

PASO 4 - ACCIÓN FARO



(5Min)

Elegí una acción concreta que puedas hacer hoy para reforzar esa nueva **PERSPECTIVA DE LUZ**.

Ejemplo:

Mandarte una nota de voz con tu frase faro para escucharla cuando dudes.

Escribirla y dejarla en la heladera para recordarla.ETC.



EVA BENAVIDEZ