

JAP'
PROGRAMACIÓN
NEUROLINGÜÍSTICA



¿QUE TE ESTÁ SACANDO DE TU ENFOQUE?

  @vivirpnl  info@vivirpnl.com

www.vivirpnl.com



Observa en tu vida lo que realmente te ha controlado. Este pequeño ejercicio de visualización te permitirá **cambiar el enfoque desde el exterior**, y este simple cambio de perspectiva te permitirá tomar el control de la situación.

Podemos estar sin el control en todo momento, sin embargo, somos nosotros los **responsables de elegir la forma en que vamos a enfrentar y lidiar con nuestros desafíos** para vencerlos.

Normalmente ponemos la culpa por nuestro descontrol fuera de nosotros, buscando **deshacernos de la responsabilidad de asumir que todo se remite a cuestiones internas.**

Culpar a alguien o algo es una fuga que para nada nos ayuda, por el contrario, genera victimismo y dolor.

La verdad es que nuestras emociones y sentimientos son de nuestra responsabilidad, aprendiendo a pensar con propósito, **podemos elegir cómo reaccionar, y reaccionar de la forma correcta genera centralidad y ligereza.**

EJERCICIO

1- Escribe 1 problema que tengas en cada faceta de tu vida personal, laboral, salud, etc.

2-Escribe para cada problema las personas responsables o los entes responsables.

3-Ahora tacha a las personas responsables y entes responsable de cada uno de tus problemas.

4-Imagina que eres la única persona responsable para cada uno de estos problemas, y ahora vamos a llamarlos desafíos. Cuál es estrategias se te ocurren para Vencer estos desafíos y cuanto tiempo te vas a dar para hacer.

  @vivirpnl  info@vivirpnl.com

w w w . v i v i r p n l . c o m