

HAZLO.

VENCE TUS DUDAS Y
AVANZA HACIA ADELANTE

Lección 11. Enfrentando el cambio

1. Reflexiona sobre las 8 áreas que trabajaste en la Rueda de la vida (Hoja de trabajo 2), considera la cantidad de cambios que estás experimentando en cada una. Coloca una “x” en la casilla correspondiente.

Area de la vida	Cambios menores	Pocos cambios	Muchos cambios	Cambios drásticos
Entorno físico				
Carrera y trabajo				
Familia y amigos				
Pareja/relaciones				
Diversión				
Salud				
Finanzas				
Crecimiento personal				

2. Para cada uno de los cambios que identificaste anteriormente, determina cómo te sientes con respecto a tu capacidad para responder a cada cambio. Identifica cuál cambio es:

- Manejable
- Algo manejable
- Inmanejable

3. Selecciona un área donde desees mayor estabilidad y control. *Por ahora sólo elige una, si hay más de una, puedes realizar el ejercicio nuevamente más adelante.*

Area seleccionada:

4. Escribe en la siguiente tabla las cosas que puedes controlar, controlar un poco o no puedes controlar en las columnas apropiadas.

Puedo controlar	Puedo controlar un poco	No puedo controlar

5. ¿Qué puedes hacer para aumentar la estabilidad y el control en esta área? ¿Qué obstáculos necesitas superar? ¿Cómo puedes hacer esto?

6. Concéntrate en esos cambios que puede controlar o controlar de alguna manera. Identifica maneras para mantenerte centrado en esas áreas. Deja ir las cosas que no puedes controlar.

7. ¿Cuándo puedes hacer que esto suceda? Escribe un breve plan (acciones y líneas de tiempo)

Alex Pérez