

Antes de tu sesión

Estas preguntas no tienen respuestas correctas y responderlas ayuda a aclarar tu situación. Tómate unos minutos.

1) Describe un momento concreto de los últimos días donde esto que quieres trabajar apareció.

¿Dónde estabas? ¿Qué estaba pasando?

2) En ese momento, ¿qué sentiste?

No lo que pensaste, sino lo que notaste en ti: en el cuerpo, en el ánimo, en la energía.

3) ¿Cómo reaccionaste?

¿Qué hiciste, dijiste o dejaste de hacer?

4) Si esa misma situación se repitiera mañana, ¿qué te gustaría que fuera diferente?

No en lo externo, sino en ti.

5) ¿Hay algo que ya sabes que deberías hacer distinto pero no logras?

¿Qué crees que te frena?

Si al responder sientes que el tema real puede ser otro, suele suceder y de ser así lo descubriremos.