

Guía para responder con flexibilidad a situaciones difíciles

Empezá aquí

Volver al aquí y ahora

- Notá lo que podés ver y oír en este momento
- Notá el ritmo de tu respiración
- Notá tus sensaciones físicas
- Contá 10 respiraciones lentas

Recibir tus emociones

- Nombra la emoción que estás sintiendo
- Aflojá el cuerpo en torno a la emoción
- Imagina que sostenés esa emoción en tu pecho con afecto

Despegarte de tu mente

- Etiquetá a tus pensamientos
- Agradecé ese pensamiento y dejá pasar la invitación a engancharse
- Describí lo que estás pensando
- Nota a tus pensamientos como nubes

Contactar tu norte

- Notá lo que te importa de la situación
- Identificá tus objetivos en esta situación
- ¿Qué valores están en juego?
- ¿Cómo responderías en esta situación si fueras tu mejor versión?

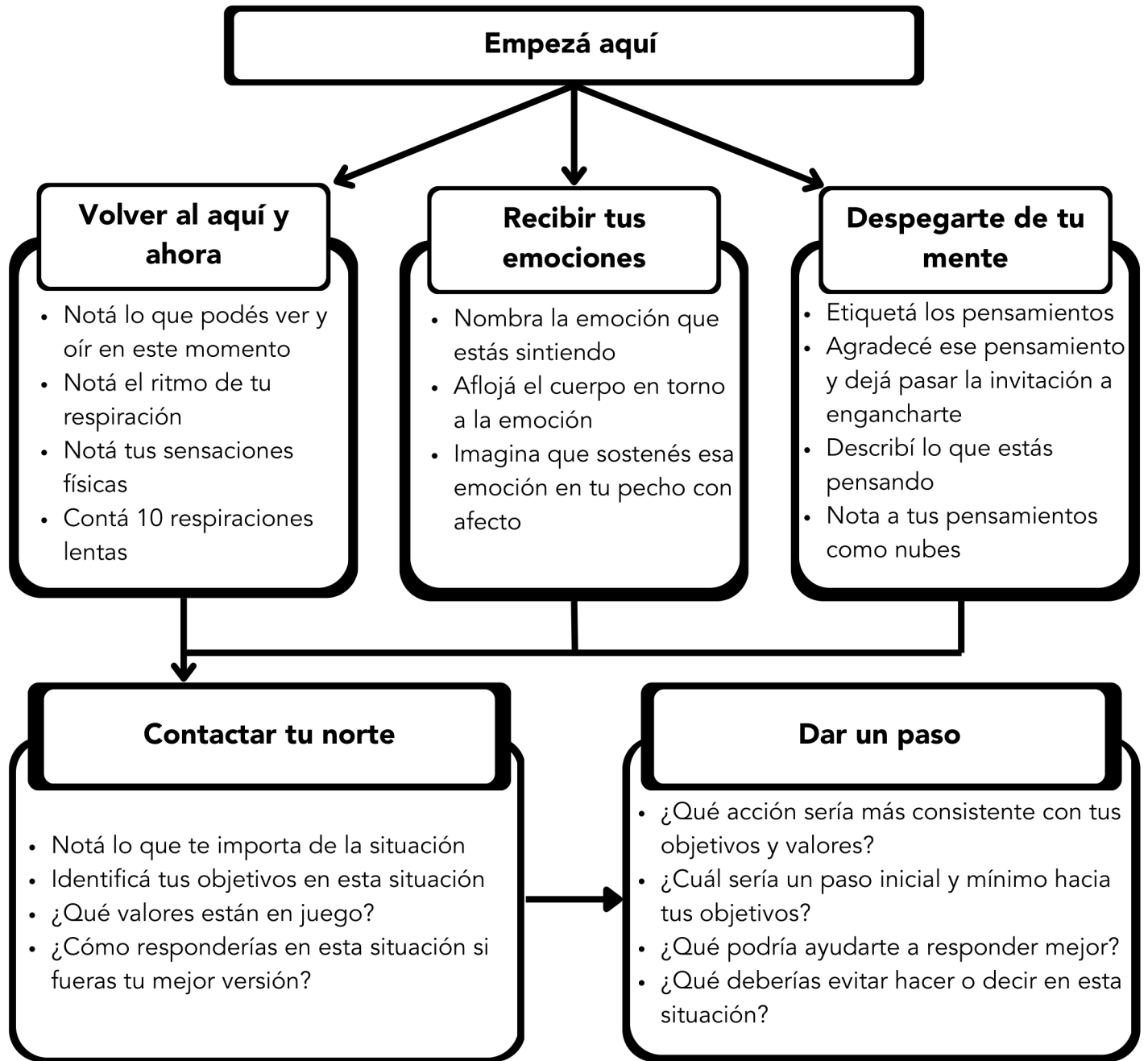
Dar un paso

- ¿Qué acción sería más consistente con tus objetivos y valores?
- ¿Cuál sería un paso inicial y mínimo hacia tus objetivos?
- ¿Qué podría ayudarte a responder mejor?
- ¿Qué deberías evitar hacer o decir en esta situación?

Instrucciones:

- 1) Elegí un recurso de cada uno de los tres primeros módulos y en cualquier orden hacelos.
- 2) Elegí la pregunta de Contactar tu norte que mejor te oriente en este momento
- 3) Elegí una forma de proceder del módulo Dar un paso

Guía para responder con flexibilidad a situaciones difíciles



Instrucciones:

- 1) Elegí un recurso de cada uno de los tres primeros módulos y en cualquier orden hacelos.
- 2) Elegí la pregunta de Contactar tu norte que mejor te oriente en este momento
- 3) Elegí una forma de proceder del módulo Dar un paso