

Hoja de Transformación Día 2 – Cambiando el Enfoque

Acciones desde el Amor	Acciones desde el Miedo
<ul style="list-style-type: none">• Establecer límites sanos• Expresar tus necesidades asertivamente• Evitar juicios y suposiciones• Compartir tu punto de vista• Ayudar a alguien con algún problema• Hacer lo mejor que puedas en todo tipo de situaciones• Aceptar tus errores y pedir una disculpa• Reconocerte a ti y a los demás por lo que se hace bien• Hablar de lo que se puede mejorar y aprender de las experiencias	<ul style="list-style-type: none">• Abusar de otros o permitir que otros abusen de ti• No expresar tus necesidades• Criticar y etiquetar a otros• Imponer tu punto de vista• Resolver los problemas de los demás• Exigir perfección a ti mismo y a otros• Culpar a otros o a las circunstancias por tus propios errores• Buscar sólo reconocimiento propio• Culpar e invalidar por los errores

Nos transformamos y estamos cambiando continuamente; desde tu perspectiva ¿qué cambios has tenido con el paso del tiempo? ¿qué has ganado con tus experiencias de vida? ¿cómo has crecido? ¿qué has perdido? ¿qué rasgos de personalidad has cambiado? ¿qué cosas que disfrutabas hacer has abandonado?

7 días para Volver a Creer

Ejercicio para profundizar:

Habla con alguien que te conozca de años atrás y pregúntale ¿qué cambios positivos ha visto en ti? ¿puede identificar algo que valoraba de ti que ha cambiado con el paso del tiempo y ya no lo ve en ti?