



ADIOS AUTOSABOTAJE
Ejercicios Prácticos
Anti-Autosabotaje
Por Paulina Fuentes Psicóloga



Paulina Fuentes

PSICÓLOGA





Preguntas de Instrospección

1. ¿Cómo te sientes con los retos o dificultades que tienes el día de hoy en tu vida?

Paulina Fuentes

PSICÓLOGA





2. ¿Cuáles crees que son las herramientas que necesitas para resolverlas?

Paulina Fuentes

PSICÓLOGA





3. Cuando te autosaboteas.

¿A qué crees que se deba?

Sé muy específico. Ej. La tristeza me invade por las mañanas o por las noches o durante todo el día.

Paulina Fuentes

PSICÓLOGA





Anota las 3 prioridades que quieres resolver en estas próximas semanas

Ahora ¿Cuál de ellas es la situación que si ejecutas un plan de acción y la resuelves en los próximos días, las demás se resolverán más rápido y más fácilmente.

Paulina Fuentes

PSICÓLOGA





Anota esa ÚNICA Prioridad
aquí: _____

¿Con qué recursos cuentas para poder resolverla?

Conocimientos:

Habilidades:

Económicos:

Tiempo:

Sociales:

Tecnológicos:

Otro:

Paulina Fuentes

PSICÓLOGA





Actividades por hacer:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Paulina Fuentes

PSICÓLOGA





Estrategias para lograr mi prioridad

EJEMPLO:

1. Compártelo con una persona que sabes que te recordará tu compromiso y cuéntale tu progreso
2. Trabaja por bloques de tiempo
3. Fracciona las actividades en pequeñas tareas
4. Elimina distracciones (celular, Redes Sociales, ruidos, etc.)

Paulina Fuentes

PSICÓLOGA





Estrategias para lograr mi prioridad

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Paulina Fuentes

PSICÓLOGA





Fracciona por fechas

Fecha de inicio:

Fecha en proceso:

Fecha límite de término:



Las emociones que me empoderan
para acercarme a mis metas/sueños

- _____
- _____
- _____
- _____

Paulina Fuentes

PSICÓLOGA





Las emociones que me frenan para lograr mis metas/sueños

Paulina Fuentes

PSICÓLOGA





Si tuvieras un método paso a paso que te ayudara de forma sencilla cómo resolver todas estas dificultades que estás experimentando para hacer tus sueños realidad sin que tus pensamientos, emociones y/o conductas te sabotearan a sólo un click de distancia ¿Cómo crees que cambiaría tu vida?

Paulina Fuentes

PSICÓLOGA

