



¿CUÁLES SON TUS VALORES?

En este ejercicio, no estaremos utilizando la palabra valores para describir un sentido de la moral o una filosofía personal. Esa es una manera válida de definir los valores, sin embargo, estaremos utilizando la palabra valores para nombrar a las cualidades que te definen, las que constituyen la esencia de lo que tú eres. Sin estas, tú no serías tú.

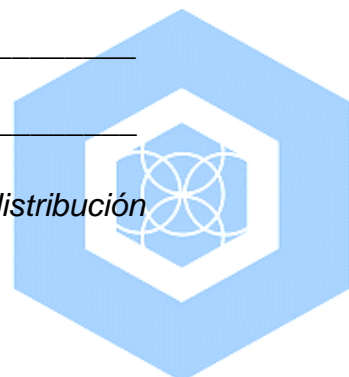
Nuestros valores nos ayudan a elegir en lo que decidimos comprometernos en nuestras vidas. Si comprometes tiempo y energía en algo que viola o desmerece uno de tus valores esenciales, comenzarás a sentirte resentido y frustrado.

Si no estás honrando tus valores en las actividades y relaciones que eliges, tendrás ese sentimiento de disgusto de que algo está haciendo falta o hay algo mal en tu vida.

Mientras resulta enormemente útil conocer nuestros valores esenciales, no siempre resulta fácil identificarnos. Me gustaría que crearas una lista pensando en las ideas que se presentan a continuación. No te preocupes de hacerla “bien” y capturar en ella todos tus valores. Tu lista será un trabajo en progreso. También, tus valores no deben necesariamente ser expresados en una sola palabra, pueden ser una serie de palabras o un enunciado. Encuentra las palabras que sean adecuadas para ti.

Piensa en estas cosas:

¿Qué es importante para ti?





¿Qué te ocupa y preocupa?

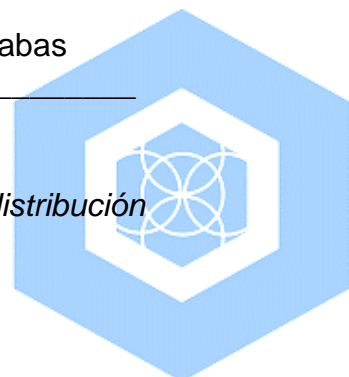
¿Qué quieres en la vida?

• **Experiencias cruciales**

¿Cuándo la vida ha sido rica, plena, fluida? Elige un momento así

Pueden haberse presentado muchos retos, pero estuviste ahí. Puede haber sido solo por unos minutos, u horas, o semanas.

¿Qué era importante en tu experiencia? ¿Qué valores honrabas





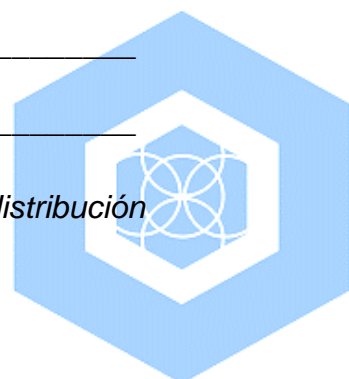
Locuras (Momentos incompetencia personal)

¿Qué te hace volver loco o sentirte frustrado o molesto? Piensa en una de estas cosas.

¿Qué valor está siendo violado? ¿Sobre qué valor se está pasando?

• Valores Invisibles

¿Qué puede ser una gran parte de ti mismo que no haz incluido todavía en esta lista?





PREGUNTAS PARA TI MISMO:

¿Quiero comprometerme a hacer cambios en mi vida?

¿Quiero comprometerme de aquí en adelante a pedir lo que quiero a mi mente Inconsciente y a darle forma a una relación de Neuro-coaching que me apoye?

¿Qué balance espero entre lo que estoy haciendo en este momento (listas, tareas, cosas que hacer, etc.) a lo que me estoy comprometiendo con el Neurocoaching?





ENFOQUE PRIMARIO

Identifica las áreas que quieres mantener como enfoque primario durante el próximo período de tres meses. Para cada área de enfoque, elige A, un título simple, y B, la descripción de un resultado medible, esto será la evidencia de que tu meta ha sido alcanzada. Estas áreas de enfoque pueden ser proyectos o tareas específicas u hojas progresivas de calidad de vida.

Ejemplos:

1.- **Objetivo** “Administrar mi tiempo en el trabajo y eliminar el estrés”

2.-**Evidencia progresiva, es decir cómo sabré que lo estoy logrando;** He establecido tareas que debo terminar y me apego a una tabla de tiempos que determina el trabajo terminado en mi marco general de tiempo.

3.-**Evidencia final;** Cómo sabré que ya logré el objetivo “X”. Me siento con mayor control, menos abrumado.

4.- **Evidencia progresiva; Una vez que tengo el resultado final, conservarlo.** Tengo un sistema que seguir con pasos pequeños que me llevarán al término o logro de mayores metas, y tomo acción en forma consistente paso a paso. Soy capaz de limitar mis obligaciones, de tal forma que tengo una cantidad manejable de cosas que hacer. Me asigno recesos regulares para poder recargar mis fuerzas. Me siento más relajado.





MAPAS DE PROSPERIDAD
CONSULTORES
P.N.L. Coaching & Negocios

1.

2.

3.

4.

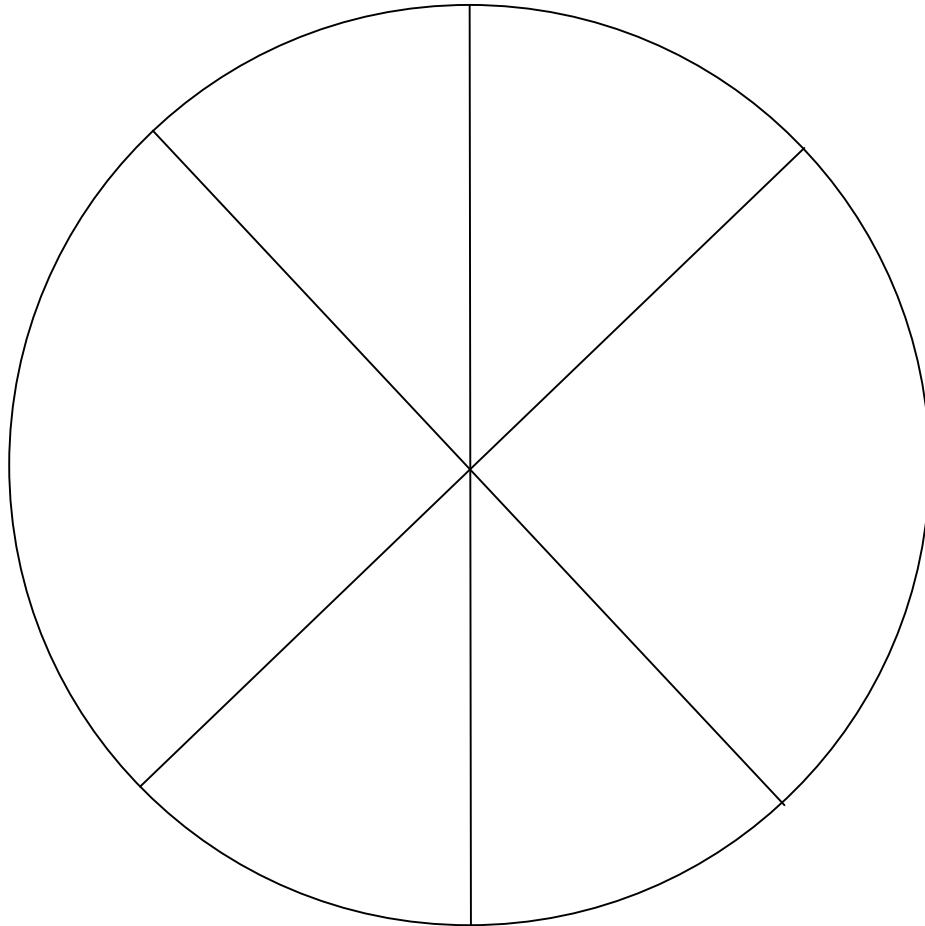
Copyright © 2017 Todos los derechos reservados. Prohibida su copia, distribución parcial o total sin la autorización del titular de la obra.





MAPAS DE PROSPERIDAD
CONSULTORES
PNL, Coaching & Negocios

RUEDA DE LA VIDA



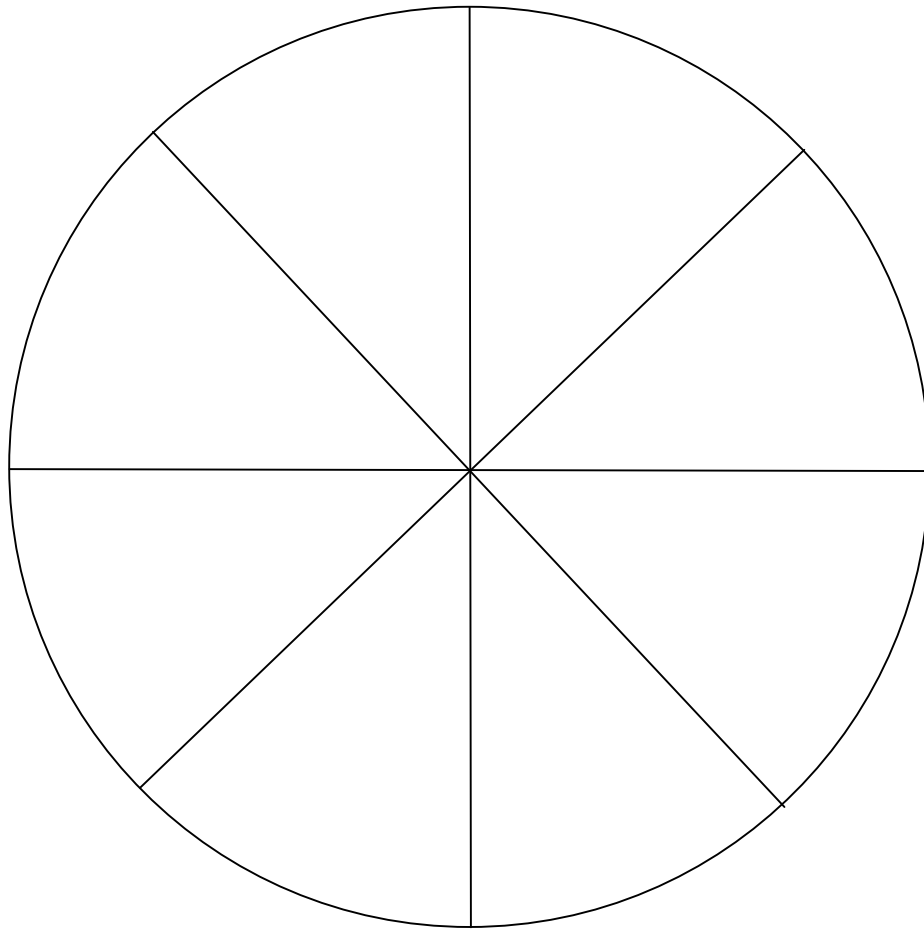
RUEDA DEL TRABAJO/ESTUDIO

Copyright © 2017 Todos los derechos reservados. Prohibida su copia, distribución parcial o total sin la autorización del titular de la obra.





MAPAS DE PROSPERIDAD
CONSULTORES
PNL, Coaching & Negocios



Neuro Coaching “Tu Poder Interior”

Copyright © 2017 Todos los derechos reservados. Prohibida su copia, distribución parcial o total sin la autorización del titular de la obra.

