SELFFULNESS

MÉTODO

BALANCE DE MI SEMANA

Porque una semana no puede medirse solo por aquello que no salió como esperabas.

Antes de cerrar la semana, para un momento.
No para valorar si lo has hecho bien o mal.
Solo para mirar todo lo que ha ocurrido con un poco más de perspectiva.

1. Lo que no salió como esperaba

¿Qué cosas hiciste esperando un resultado que finalmente no llegó?

1.

2.

3.

2. Lo que sí salió como esperaba

¿Qué salió bien esta semana? Puede ser algo grande o algo aparentemente pequeño.

1.

2.

3.

3. Ahora, míralo todo

¿Qué he hecho esta semana que quizá estoy pasando por alto?

¿Qué he aprendido?

¿Hay algo que hoy parece que no ha funcionado pero que puede traerme otro resultado más adelante?

4. Y ahora, quiero reconocerme...

Escribe 3 cosas por las que quieres reconocerte esta semana.

1.

2.

3.

Todo cuenta.
Lo que salió como esperabas.
Lo que no.
Lo que aprendiste.
Y también el hecho de haberlo intentado.