HOJA DE REFLEXIÓN
Capítulo 1

No es lo mismo parecer comprometida... que estar comprometida

Esta hoja no pretende darte respuestas.
Pretende ayudarte a hacerte mejores preguntas.

Reflexiona

1. Piensa en un cambio que llevas tiempo diciendo que quieres hacer. ¿Cuál es?

2. ¿Qué llevas haciendo hasta ahora que te hace sentir que estás comprometida con ese cambio? Escríbelo todo. Sin juzgar.

3. Ahora míralo desde otra perspectiva. De todo lo que has escrito... ¿Cuántas de esas acciones son realmente acciones? ¿Y cuántas son preparativos para actuar?

4. Si alguien no pudiera escuchar lo que dices... y solo pudiera observar lo que haces... ¿Diría que estás comprometida con ese cambio? ¿Por qué?

5. ¿Qué estás esperando para empezar? Tiempo. Motivación. Dinero. Que pase el verano. Que todo esté más tranquilo. ¿O hay algo más?

6. ¿Hay algo que depende únicamente de ti y que llevas tiempo posponiendo?

7. ¿Cuál sería la acción más pequeña que demostraría un compromiso real? No la más perfecta. No la más grande. La más real.

PARA TERMINAR

Después de responder estas preguntas... ¿Dirías que hasta ahora estabas comprometida con cambiar... o comprometida con la idea de cambiar?