HOJA DE REFLEXIÓN

Capítulo 2

"Consumir bienestar no es lo mismo que construir bienestar."

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

Reflexiona

01 Piensa en todos los recursos relacionados con el bienestar que has consumido en los últimos meses.
Libros, vídeos, podcasts, meditaciones, publicaciones, cursos... ¿Cuáles recuerdas?

02 De todos ellos, ¿cuántos has puesto realmente en práctica?
No pienses en lo que aprendiste. Piensa en lo que cambió en tu forma de actuar.

03 ¿Hay algún recurso que sabes que podría ayudarte, pero que nunca llegaste a utilizar de verdad?
¿Qué hizo que se quedara solo en una buena intención?

04 ¿Crees que, a veces, consumir más información te hace sentir que ya estás avanzando?
¿Por qué crees que ocurre eso?

05 Imagina que durante el próximo mes no pudieras buscar ningún recurso nuevo.
Ni vídeos, ni libros, ni publicaciones, ni podcasts.
Solo pudieras trabajar con lo que ya tienes. ¿Con cuál empezarías?

06 ¿Qué pequeña acción podrías repetir esta semana para convertir una idea en un hábito?
No busques la más perfecta. Busca la más realista.

07 Después de responder estas preguntas, completa esta frase:

Hoy no necesito aprender más sobre mi bienestar.
Hoy necesito _____

PARA TERMINAR

Después de responder estas preguntas...

¿Has estado buscando nuevas herramientas...

o ha llegado el momento de comprometerte con una de ellas?