



Despierta tu Fuego

Luis Carlos Flores
Gaby González



Programa Acelerado de Crecimiento Personal

[NOTA: Este ejercicio es un extracto de la 10ma Sesión del programa *Despierta tu Fuego*.]

El Desafío de 10 días. Recupera tu Poder Personal

Este ejercicio es una herramienta sencilla que puedes utilizar en cualquier momento para cambiar el rumbo de tu vida. Se trata de romper el patrón que no está funcionando, para tomar nuevas decisiones que pongan en marcha acciones distintas que redireccionen tu vida hacia el destino que siempre has querido.

Describe un evento problemático

Anota un evento que en este momento de tu vida represente un problema o un reto para ti. Describe: ¿Cuál es el problema? ¿Quién está involucrado? ¿Qué han hecho los demás para empeorarlo? ¿Qué es lo que te han hecho o te ha sucedido que más te duele o te lastima?

Transforma tu estado y tu enfoque

Toma un par de respiraciones profundas, modifica tu postura y sacúdete un poco para que tengas más energía circulando - cambia tu estado. Ahora descríbete la misma situación adoptando un enfoque distinto, que corresponda al estado que has creado. ¿Qué sucede? ¿Cómo cambia tu percepción? Toma nota brevemente.



Despierta tu Fuego



Luis Carlos Flores
Gaby González

Programa Acelerado de Crecimiento Personal

Rompe el patrón, redirecciona tu vida

Ahora describe el problema tomando responsabilidad: ¿cómo generaste la situación? ¿cómo participas en ella?

¿Qué regalos u oportunidades te trae esta situación? Anota los beneficios y regalos ocultos.

Lo que ahora veo es...

¿Cómo esta situación te puede llevar a ser una persona más fuerte, madura y con más recursos?

¿Qué nuevas decisiones de poder puedes tomar?

¿Qué vas a hacer de manera diferente? ¿A qué te comprometes?

¿Qué destino estás creando para ti, a partir de las primeras 3 Maestrías que conociste en el video?

Durante los próximos 10 días practica cambiar de **estado**, **enfoque** y **decisión**. Antes de permitir que la vida te suceda, haz tú que suceda!!!! En tan sólo 10 días, tu vida cambiará por completo.

¿Aceptas el reto?

www.despiertatufuego.com