

## **EJERCICIOS PRÁCTICOS**

### **EJERCICIO 1**

#### **Pregúntate y anota las respuestas.**

- ¿Cómo has venido hoy? (*estado anímico*)
  
- ¿Qué esperas de este curso?
  
- ¿Hay algún comportamiento tuyo que te perjudica y no logras entender?
  
- ¿Puedes identificar al menos tres comportamientos perjudiciales que tengas?  
(*A anota debajo los comportamientos perjudiciales identificados*)
- ¿Alguno más?...
  
- ¿Con cuál te gustaría trabajar hoy en esta curso?

#### **Comportamientos perjudiciales identificados**

- 
  
- 
  
- 
  
- 
  
- 
  
- 
  
- 
  
-

## EJERCICIO 2

1. Haz una lista de al menos 10 razones que puedes tener para no querer eliminar un comportamiento que te perjudique.

### **iiiA TODA VELOCIDAD!!! No lo pienses, escribe**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.

2. ¿Cuál es la razón que más te choca, la que más rechazas que pudiera ser cierta?

### EJERCICIO 3

#### Anota tus respuestas:

- 1.- ¿Qué comportamiento saboteador tienes?
- 2.- ¿Qué beneficio o beneficios inmediatos no buscados puedes estar obteniendo? (*Atraer la atención, Librarse de responsabilidades, Controlar una situación, Justificarse, Distraer la propia atención de otras prioridades*) **¿Qué hay detrás?**
- 3.- ¿Cuál puede ser la necesidad oculta mayor que causa tu comportamiento saboteador? (*¿Algo en concreto?. Si fuera validar una creencia, ¿cuál?*)
- 4.- ¿Cómo podrías satisfacer esa necesidad mayor de una forma más beneficiosa para ti? (*alternativas, si es una **necesidad concreta** o quitarle fuerza o reemplazarla si se trata de una **creencia** o temor*)
- 5.- ¿Cómo te beneficiaría en tu vida eliminar ese comportamiento?
- 6.- ¿Cómo te sentirías?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

#### **EJERCICIO 4**

Anota varias situaciones (pasadas o presentes) que te molesten profundamente ahora en tu vida:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

#### **A, pregunta:**

1. De la lista, elige una situación que te moleste profundamente ahora en tu vida, ¿cuál es?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. ¿Qué emoción te genera?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
3. ¿Qué es lo que no estás aceptado?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
4. Realmente, ¿No puedes hacer nada?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
5. ¿Qué?, ¿Qué necesitas?, ¿Cuándo podrías empezar?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
6. ¿Qué estado emocional **eliges** tener a partir de ahora?

## EJERCICIO 5

Responde lo más rápido posible. No analices las frases

¿Cuáles son tus creencias frente al cambio?. Señala las **dos** principales:

- Cambio = Oportunidad de crecimiento y enriquecimiento personal y/o colectivo
- Cambio = Pérdida de mi identidad o de la empresa
- Cambio = Si no hay más remedio
- Cambio = es necesario de vez en cuando
- Cambio = Dolor
- Cambio = Soledad
- Cambio = Consume mucha energía y recursos
- Cambio = No es posible o muy poco a poco
- Cambio = Carezco de voluntad/perseverancia para ello
- Cambio = Sólo se logra temporalmente
- Cambio = Complicaciones que no suelen compensar

**Reflexiones:**

## EJERCICIO 6

Elige sin priorizar los 10 valores que tú consideres son los más importantes para ti ahora en tu vida

- Aceptación
- Amor
- Armonía
- Aventura
- Coherencia
- Comodidad
- Comprensión
- Confianza
- Contribución
- Creatividad
- Diversión
- Éxito
- Excelencia
- Fidelidad
- Flexibilidad
- Generosidad
- Honestidad
- Independencia
- Integridad
- Intimidad
- Justicia
- Lealtad
- Libertad
- Pasión
- Paz
- Poder
- Privacidad
- Reconocimiento
- Respeto
- Responsabilidad
- Salud
- Seguridad
- Serenidad
- Solidaridad
- Valentía
- Verdad
- 
- 

(Añade los que tú consideres que faltan)

Anota por orden de importancia tus tres principales valores y chequea que están en el orden correcto:

Si tuvieras A en tu vida, pero no tuvieras B, estarías mejor que teniendo B sin tener A?, y así entre A y C, y entre B y C. Si hay cambios, vuelve a chequear la nueva columna hasta que sientas que están en el orden correcto

1. VALOR A \_\_\_\_\_

2. VALOR B \_\_\_\_\_

3. VALOR C \_\_\_\_\_

Ahora, defínelos con tus propias palabras:

• **Primer Valor Personal:**

**Definición:**

• **Segundo Valor Personal:**

**Definición:**

• **Tercer Valor Personal:**

**Definición:**

...y mira si tu definición para cada valor ha de incluir o no **“también conmigo mismo”**

**Aplicación:** Esta semana repasa situaciones de tu vida personal y profesional y toma decisiones alineadas con tus valores. Observa cómo te sientes y elige si, a partir de ahora, quieres seguir teniéndolos presentes.



## EJERCICIO 7

- Toma una hoja en blanco. Elige y escribe, tal como la sientas, la **creencia limitante** que consideres clave reemplazar para poder llevar a cabo los cambios que te has propuesto. No te obsesiones por escribirla perfecta a la primera, fluye.
- Defínela con tus propias palabras (*siempre que, nunca, cuando, si...entonces..., etc.*)
- Simplifica la definición
- Si te ayuda, profundiza la idea con "y eso significa que..."

La creencia limitante que he decidido reemplazar es:

- Escribe la nueva creencia dinamizante por la que la vas a reemplazar y que quieras creer a partir de ahora, teniendo en cuenta que ha de formularse:
  - ❖ En presente, positiva, personal y corta
  - ❖ Enfocada desde el sentir, cómo te quieres sentir viviendo de acuerdo con ella.
  - ❖ Si buscas un cambio muy brusco, hazlo paulatinamente. ("*Estoy aprendiendo a confiar en mí*" frente a "*Confío plenamente en mí*")
- ❖ Una vez redactada, cierra los ojos y escríbela en una pantalla imaginaria e incluye los cambios que te vengan.

La creencia dinamizante que **he decidido** creer a partir de hoy es:

- **Intégrala** profundamente (al menos 20 repeticiones durante 30 días seguidos) y compórtate **ya** como si fuera cierta.
- **Ánclala** y prueba el anclaje

## PLAN DE ACCIÓN

### Plan de acción de:

#### **Toma de Conciencia**

1.- Mi comportamiento perjudicial que he decidido erradicar y las circunstancias cuando se produce son: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2.- Las consecuencias negativas para mí, de este comportamiento perjudicial son: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3.- El beneficio inmediato, no buscado, que obtengo al sabotearme de esta forma es: (de la lista, elige y describe el beneficio aparente que obtengas. Puede ser uno o varios)

○ Atraigo la atención de: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

○ Me libero de la responsabilidad de: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

○ Me permite controlar la siguiente situación: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

○ Puedo justificarme razonadamente sobre: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

○ Me permite distraer mi atención sobre: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

○ Otros: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4.- Tras identificar ese beneficio inmediato, la información sobre mis necesidades que me da es: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5.- La necesidad oculta mayor que puedo tener y que está detrás del comportamiento perjudicial que quiero erradicar es: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6.- La formas más efectivas para mí que se me ocurren para satisfacer conscientemente esta necesidad mayor (*alternativas, si es una **necesidad concreta** o quitarle fuerza o reemplazarla si se trata de una **creencia** o temor*) son: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Propósito y Acción de Cambio**

7.- De todas ellas, la forma más efectiva que elijo para satisfacer conscientemente esta necesidad mayor es: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8.- Los beneficios en mí y en mi entorno de satisfacer conscientemente esta necesidad mayor y detener este comportamiento perjudicial serán: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

9.- Las razones para comprometerme y llevar a cabo esta acción son:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

10.- Mi fecha para comenzar es: \_\_\_\_\_

11.- Mi nivel actual de compromiso conmigo para realizar este cambio es de: \_\_\_\_\_ (0-10)

12.- El nivel de compromiso conmigo que necesito para realizarlo es de: \_\_\_\_\_ (0-10), y lo que voy a hacer para alcanzarlo y mantenerlo es: \_\_\_\_\_

**13-14.- Creencia Limitante (Sólo si hubiera)**

13.- La creencia limitante que he decidido reemplazar es: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

14.- La creencia que elijo creer a partir de ahora para apoyarme es: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

15.- Las formas en que me voy a gratificar instantáneamente para reforzar este nuevo hábito serán (no comida, alcohol, etc.)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

16.- Realizaré un seguimiento de este cambio cada \_\_\_\_\_ días

**Fecha y firma:**

**Valoración de logros y seguimiento**

Seguimiento nº\_\_ Fecha: Comportamiento eliminado:\_\_\_\_\_

1.- Los beneficios reales que he observado en este tiempo son:\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2.- Las dificultades que he experimentado son:\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3.- Las acciones extraordinarias que estoy dispuesto a realizar son:\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4.- Mi nivel actual de compromiso conmigo para perseverar es de:\_\_\_\_\_(0-10)

5.- El nivel de compromiso conmigo que necesito para perseverar es de: \_\_\_\_\_(0-10) y lo que voy a hacer para alcanzarlo y mantenerlo es:\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

-----

Seguimiento nº\_\_ Fecha: Comportamiento eliminado:\_\_\_\_\_

1.- Los beneficios reales que he observado en este tiempo son:\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2.- Las dificultades que he experimentado son:\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3.- Las acciones extraordinarias que estoy dispuesto a realizar son:\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4.- Mi nivel actual de compromiso conmigo para perseverar es de:\_\_\_\_\_(0-10)

5.- El nivel de compromiso conmigo que necesito para perseverar es de: \_\_\_\_\_(0-10) y lo que voy a hacer para alcanzarlo y mantenerlo es:\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## BIBLIOGRAFÍA

- B. Wexler, David. *Por qué los hombres buenos se portan mal*. Ed. Amat. (2005)
- Baldwin, Marta. *Auto-Sabotaje*. Ed. Improve. (EDAF). 2001
- Byron Katie. *Amar lo que es*. Ed. Urano. (2002)
- Cornyn-Selby, Alyce. *Cómo superar el auto-sabotaje*. Ed. Urano. (2002)
- Dilts Robert & Peñalver Ovidio. *Herramientas avanzadas para potenciar las sesiones de coaching*. Apuntes. IDDI. Universidad Francisco de Vitoria. (2010)
- Dispenza Joe. *Deja de ser tú*. Ed. Urano. (2012)
- Dr. Dyer, Wayne W. *Tus Zonas erróneas*. Ed. Grijalbo. (1976)
- Dr. Hawkins, David R. *Dejar ir. El camino de la liberación*. Ed. El grano de mostaza (2014)
- Dr. Ruiz, Miguel. *Los Cuatro Acuerdos*. Ed. Urano. (1997)
- Hay, Lousie L. *Usted puede sanar su vida*. Ed. Urano. (1984)
- J. Smith, Manuel. *Cuando digo No me siento culpable*. Ed. Grijalbo (1975)
- Jeffers, Susan. *Aunque tenga miedo, hágalo igual*. Ed. Robin Book. (2002)
- Kelsey Robert. *¿Qué te detiene?*. Ed. Empresa Activa. (2011)
- Miedaner, Talane. *Coaching para el éxito*. Ed. Urano. (2002)
- R. Covey, Stephen. *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Ed. Paidós. (1989)
- Richard Wiseman. *59 segundos*. Ed. RBA libros. (2009)
- Robbins, Anthony. *Controle su destino*. Ed. Grijalbo Mondadori. (1991)
- Robbins, Anthony. *Poder sin límites*. Ed. Debolsillo. (1986)
- Roger, John & McWilliams, Peter. *No se puede dar el lujo de tener un pensamiento negativo*. Ed. Mandeville Press. (1988)