

NeuroAcelerAcción

De Resultados y Bienestar.



Bogotá
COLOMBIA

Querétaro
MÉXICO

Ayacucho
PERÚ

Quito
ECUADOR

Buenos Aires
ARGENTINA

Manizales
COLOMBIA



5 ¿Cómo Reacciono Frente a la Vida?



CREINMUS
Más allá de las Ideas



En esta guía te proponemos que abordemos ¿Cómo reaccionas frente a la vida?, entendiendo que en la vida de cada persona, emprendedor o empresario es muy importante definir la posición que está tomando en torno a las situaciones que se presentan en el día a día, la conciencia que tenemos de ellas y como reaccionamos. Te invitamos a que explores a profundidad en este sentido y evalúes que te es posible gestionar para mejorar tus resultados, bienestar e ingresos.

Preguntas como: ¿Tienes conciencia de las situaciones que te rodean? ¿Qué posición estoy tomando? O ¿Cómo estoy reaccionando ante esa situación? Son muy importantes, para empezar a tomar cartas en el asunto y empezar a mejorar.

A continuación podrás observar las emociones que puedes experimentar, de acuerdo a la posición, que tomes.

	Fuera de mi dominio	Dentro de mi dominio
Actitud de negación	Resentimiento, rabia, venganza: todo está en mi contra, que puedo hacer para que paguen por esto?	Conformismo, Resignación: no puedo hacer nada, me quedo paralizado. No avanzo.
Actitud de aceptación	Paz, tranquilidad: soy consciente que no depende de mí y no puedo hacer nada para cambiarlo.	Entusiasmo, alegría, oportunidades: soy consciente de la realidad, y a pesar de las dificultades existen diferentes caminos para lograr mis objetivos

Frente a las situaciones en el día a día, me excuso, me justifico, lo niego, no lo acepto, busco culpables, lo acepto y asumo mi responsabilidad cuando así lo requiero, soy consciente, asumo mi parte y tomo decisiones para que suceda lo que realmente quiero?

Debemos ser conscientes de lo que está sucediendo, asumir la responsabilidad de nuestras decisiones y nuestras emociones, confiar y entender que solo nosotros podemos hacer que eso cambie, no hace que los demás actúen diferente, que sea sencillo o que todo se solucione, pero si permite, que estemos en paz con nuestra vida y nuestros procesos, adicionalmente nos permite tomar decisiones concretas para que eso cambie.

¿Cuál es tu actitud frente a la vida, en las diferentes áreas que la componen como son la espiritual, la familiar, otras relaciones, en tu salud, en tu educación y formación, en tu trabajo o carrera, con tu comunidad o con la sociedad, con tu economía o tus finanzas y con las actividades recreativas o lúdicas, es de resentimiento, resignación, paz o entusiasmo, Porque, y como podrías mejorar tu actitud?

En la siguiente ficha determina cuál es tu posición frente a los temas que consideres relevantes en tu vida, tus finanzas, tus proyectos y las áreas más relevantes, e identifica que emociones estas experimentando, y pregúntate si está emoción te ayuda a crecer o a relegarte en tu proceso. Si es útil o inútil.



Ficha de trabajo

En lo espiritual, ¿qué deseo evaluar?: _____

	Esta fuera de mi dominio	Esta dentro de mi dominio
Tengo una actitud de negación	Resentimiento, rabia, venganza _____	Conformismo, resignación _____
Tengo una actitud de aceptación	Paz, tranquilidad _____	Entusiasmo, alegría, oportunidades _____

¿Qué precios estoy pagando, cómo me siento o cómo se ve reflejado en mi vida?:

¿Qué estoy dispuesto hacer desde ahora para que eso cambie y acercarme más a mis objetivos? _____

En lo familiar o sentimental, ¿qué deseo evaluar?: _____

	Esta fuera de mi dominio	Esta dentro de mi dominio
Tengo una actitud de negación	Resentimiento, rabia, venganza _____	Conformismo, resignación _____
Tengo una actitud de aceptación	Paz, tranquilidad _____	Entusiasmo, alegría, oportunidades _____

¿Qué precios estoy pagando, cómo me siento o cómo se ve reflejado en mi vida?:

¿Qué estoy dispuesto hacer desde ahora para que eso cambie y acercarme más a mis objetivos? _____



En mi alimentación o mi salud, ¿qué deseo evaluar?: _____

	Esta fuera de mi dominio	Esta dentro de mi dominio
Tengo una actitud de negación	Resentimiento, rabia, venganza _____	Conformismo, resignación _____
Tengo una actitud de aceptación	Paz, tranquilidad _____	Entusiasmo, alegría, oportunidades _____

¿Qué precios estoy pagando, cómo me siento o cómo se ve reflejado en mi vida?:

¿Qué estoy dispuesto hacer desde ahora para que eso cambie y acercarme más a mis objetivos? _____

En mi trabajo o finanzas, ¿qué deseo evaluar?: _____

	Esta fuera de mi dominio	Esta dentro de mi dominio
Tengo una actitud de negación	Resentimiento, rabia, venganza _____	Conformismo, resignación _____
Tengo una actitud de aceptación	Paz, tranquilidad _____	Entusiasmo, alegría, oportunidades _____

¿Qué precios estoy pagando, cómo me siento o cómo se ve reflejado en mi vida?:

¿Qué estoy dispuesto hacer desde ahora para que eso cambie y acercarme más a mis objetivos? _____



En la relación con amigos o la sociedad, ¿qué deseo evaluar?: _____

	Esta fuera de mi dominio	Esta dentro de mi dominio
Tengo una actitud de negación	Resentimiento, rabia, venganza _____	Conformismo, resignación _____
Tengo una actitud de aceptación	Paz, tranquilidad _____	Entusiasmo, alegría, oportunidades _____

¿Qué precios estoy pagando, cómo me siento o cómo se ve reflejado en mi vida?:

¿Qué estoy dispuesto hacer desde ahora para que eso cambie y acercarme más a mis objetivos? _____

En el deporte o entretenimiento, ¿qué deseo evaluar?: _____

	Esta fuera de mi dominio	Esta dentro de mi dominio
Tengo una actitud de negación	Resentimiento, rabia, venganza _____	Conformismo, resignación _____
Tengo una actitud de aceptación	Paz, tranquilidad _____	Entusiasmo, alegría, oportunidades _____

¿Qué precios estoy pagando, cómo me siento o cómo se ve reflejado en mi vida?:

¿Qué estoy dispuesto hacer desde ahora para que eso cambie y acercarme más a mis objetivos? _____



En la formación o educación, ¿qué deseo evaluar?:

	Esta fuera de mi dominio	Esta dentro de mi dominio
Tengo una actitud de negación	Resentimiento, rabia, venganza _____	Conformismo, resignación _____
Tengo una actitud de aceptación	Paz, tranquilidad _____	Entusiasmo, alegría, oportunidades _____

¿Qué precios estoy pagando, cómo me siento o cómo se ve reflejado en mi vida?:

¿Qué estoy dispuesto hacer desde ahora para que eso cambie y acercarme más a mis objetivos? _____

Si la emoción que estas experimentando no te hace feliz, pregúntate ¿cuál es la que corresponde y que acciones puedes emprender para mejorar?. No olvides que todo es cuestión de Consciencia, decidir cómo reaccionar, confiar en ti mismo y tomar las acciones del caso para tener una mejor vida. Adicionalmente permite educar a tu mente para que reacción de una forma útil para tus propósitos.

Es importante que realices esta actividad, respondiendo honestamente a cada pregunta, para poder tomar consciencia de ¿cómo estas actuando?, ¿la forma en que lo haces? y ¿los resultados que generas? Te invitamos a que compartas lo que encuentras de valor, para generar nuevos aprendizajes para ti y otros integrantes de la comunidad. Esperamos que esta actividad sea de utilidad para ti, y nos encontramos en el próximo ejercicio.

