

Oportunidades en la nueva normalidad



Bogotá
COLOMBIA

Querétaro
MÉXICO

Ayacucho
PERÚ

Quito
ECUADOR

Buenos Aires
ARGENTINA

Manizales
COLOMBIA



CREINMUS
Más allá de las Ideas



1. Consciencia sobre los valores, la identidad y otros factores

www.clubdeaceleracionempresarial.com | contacto@clubdeaceleracionempresarial.com
www.neuroaceleracion.com | contacto@neuroaceleracion.com | WhatsApp +57 318 270 2215

Todos los procesos requieren tiempo, esfuerzo, coordinación, dinero y en últimas, recursos que son escasos. Nuestra invitación en este día, es que incrementes tus niveles de consciencia y presencia, y que observes diferentes elementos que están directamente relacionados con tu vida, lo que estas viviendo y las emociones, creencias o historias que te cuentas.

En este orden de ideas, te invitamos a que navegues y reconozcas el estado en el que te encuentras en torno a tu propósito, identidad, creencias, motores, pasiones, metas, entre otros factores. Si te genera plenitud y tranquilidad emocional, o por el contrario identificas que es necesario trabajar en ello, debido a que experimentas angustia, tristeza, vacío, enojo, frustración o incomodidad.

Si te percibes en el escenario inicial, te felicito, es un estado de crecimiento y desarrollo poderoso, donde la confianza, la creencia, la autoestima y el poder interior se han desarrollado. Por el contrario, si tu experiencia es la segunda, te comprendo, a mis más de 40 años, he tenido la oportunidad de pasar por diferentes experiencias personales, profesionales, espirituales y físicas, que me han derrumbado y colocado en ese espacio, donde parece que el único camino es en picada y solo se experimenta dolor, frustración y otras emociones. Te envié un abrazo fraterno, y te invito a verte en amor, humildad, respeto y vulnerabilidad, comprendiendo que esto que está sucediendo es solo un escenario de tu vida, un momento, una experiencia. Aférrate a tu fe, a tu talento y obsérvate en grandeza, poder e inspiración, entendiendo que todo lo que necesitas para salir de esa situación, está dentro de ti ahora, y que al incrementar tus niveles de consciencia y presencia, en torno a lo que percibes, es ya estar en otro nivel.

Te respeto y valoro como ser humano, y te recomiendo que observes este instrumento, como algo que te permite conocer a alguien, alguien que está afuera, para que lo que sea que observes, no te des licencia de juzgarlo como bueno o malo, solo como algo que está ahí, y que es susceptible de ser cambiado, ajustado, modificado, reconstruido, resignificado. Sobre todas las cosas, percibir que lo encontrado, no te determina o define.

En ese sentido te invito a que, en amor, honestidad, disciplina, consciencia, responsabilidad, decisiones, acciones intencionadas y seguimiento, abordemos este proceso.

En este ejercicio de autoconocimiento y reflexión, diligencia la información que corresponda de acuerdo al objetivo que tienes en mente, quizá algunas preguntas no apliquen y si ese es el caso omítelas.

Más allá de las ideas

1. ¿Tienes claras las diferentes áreas de la vida en las cuales requieres trabajar para tener un desarrollo integral y adulto?

Si _____ No _____ Escribe las que tengas referencia: _____

2. ¿Tienes claras las metas o los objetivos prioritarios en las diferentes áreas de tu vida? Si _____ no _____

¿Por qué? _____

3. ¿Qué herramienta o herramientas utilizas para priorizar tu tiempo, enfoque actividades y emociones?

4. ¿Conoces las distinciones ontológicas básicas del lenguaje como el observador, el lenguaje descriptivo, el lenguaje generativo, la adultez, la responsabilidad, las afirmaciones, los juicios, las promesas, el poder, el aprendizaje, la transparencia, los quiebres, las declaraciones fundamentales de dignidad como si, no basta, perdón, lo siento, te amo, gracias, la escucha activa, la interpretación, la vulnerabilidad, la confianza, entre otras? SI _____ NO _____ Algunas _____

¿Crees que son relevantes para tu vida, tus percepciones, interacciones, acciones, pensamientos y emociones? SI _____ NO _____

¿Por qué? _____

5. ¿Entiendes el concepto de identidad? SI _____ NO _____ ¿Tienes claridad de cuál es la tuya? SI _____ NO _____

¿Cómo te definirías en los siguientes renglones? _____

Más allá de las ideas

6. ¿Entiendes el concepto de creencias? SI ____ NO ____
Describe brevemente ¿que serían las creencias y cuál es el impacto que tienen en tu vida? _____

7. Describe brevemente ¿Cuál es tu propósito en la vida? _____

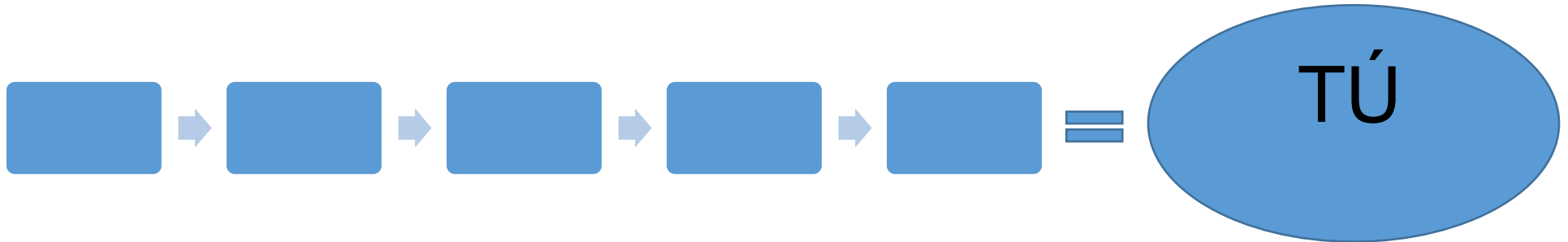
El propósito, es un camino de trascendencia que recorreremos, esta vinculado con el legado que dejamos, con el impacto que tenemos en la vida de otros, sin embargo, al vivirlo experimentamos plenitud, tranquilidad, alegría, reto, confianza, amor y vulnerabilidad. En este sentido las metas y objetivos nos sirven para crecer intencionadamente, y el crecer nos permite vivir nuestro propósito de vida.

8. Abordemos ahora ¿Qué son para ti los valores? _____

Y si pudieras litas 4 o 5 valores que cultivas y son una guía en tu vida ¿Cuáles resaltarías? _____

9. ¿Cuáles percibes que son la emociones posibilitantes e imposibilitantes que más experimentas en tu vida? _____

10. Miremos un poco de quienes te rodeas, pues recuerda que eres el promedio de las personas con que más interactúas, según la ley del promedio. A continuación, te invitamos a listar las 5 personas con quienes pasas más tiempo, vas a colocar su nombre y el valor de los ingresos mensuales que tienen esas personas y saca el promedio de los ingresos de ellos, quizá suceda que tus ingresos estén en ese rango.



El ejercicio es revelador, pues en muchos casos, las personas nos quejamos de la vida o los resultados que tenemos, sin embargo, nuestro contexto, palabras, pensamientos, emociones y realidad, están directamente relacionados. No sé si el resultado que obtuviste, es el que deseas, sin embargo, si se, que puedes tomar la decisión de cambiarlo por el que quieres. Solo requieres ser consciente, identificar si lo que sientes te gusta o no, ser responsable por las decisiones o no que has tomado, y tomar decisiones transformadoras alineadas a lo que quieres REALMENTE.

11. Identifiquemos ahora 5 de tus motores ¿qué o quienes son tus razones para vivir y levantarte cada día, así las situaciones sean difíciles o complejas? _____

12. Y si exploráramos 5 de tus pasiones ¿Con que vibras en el mundo, que haces por gusto, que te gusta a ti, no importa que los demás lo compartan o no, y que estarías dispuesto a hacer así no te paguen, incluso podría ser, ganar dinero?

13. Te invito a que en este último ejercicio establezcas 4 metas inteligentes, que sean específicas, medibles, alcanzables, relevantes y temporalmente claras, para lograrlas en el próximo año, piensa en las más estratégicas e importantes y valiosas para ti, tu vida y el legado que te gustaría dejar: _____

El ejercicio anterior es solo un pequeño recorrido por diferentes factores que son relevantes en nuestra vida, cotidianidad y resultados, pues no existen las personas incapaces, si no las emociones y estados de animo que incapacitan. Te invito a revisar la siguiente lista y a identificar algunas áreas en las cuales te gustaría empezar a trabajar intencionadamente en tu crecimiento, para consolidarlas, clarificarlas o empezar a aproximarte, en un proceso de vulnerabilidad, amor y responsabilidad, que te permita convertirte en la persona que se merece las metas y los sueños que has establecido.

Área	Selección	¿Por qué?
Autosugestión y NeuroAsociaciones positivas		
Identidad, valores y creencias		
Hábitos útiles, gestión del tiempo y agenda cotidiana		
Gestionar mis emociones y estados de animo		
Aclarar mi propósito, motores y pasiones, y estableces objetivos y planes de acción concretos		
Mejorar mi comunicación, escucha y conversaciones productivas a nivel personal y profesional, o en otro dominio relevante		
Incrementar mis niveles de consciencia, presencia, responsabilidad y adultez en dominios específicos de mi vida		
Fortalecer mi autoestima, poder y emplear las declaraciones fundamentales de si, no, basta, lo siento, te amo, gracias, perdón, de una forma tranquila y serena		
Mejorar mi efectividad y bienestar		
Reconstruir el significado de algunos episodios de mi vida y generar nuevos discursos, que me generen una predisposición diferente frente a esos escenarios de vida		
Trabajar en diferentes áreas de mi vida, mi comunicación, mi escucha y mis resultados		

Derechos reservados ©. La presente herramienta es propiedad intelectual del equipo interdisciplinario de CREINMUS: Más allá de las ideas, y contiene información de carácter confidencial o privilegiada, se le informa que cualquier retransmisión, distribución, copiado u otro uso del contenido, está prohibido sin la previa autorización por escrito del propietario.

Más allá de las ideas