TAREA #4

Tu tiempo con

mariana y la vida

"Tres miedos que está escondiendo tu agenda..."

www.marianaylavida.com

TAREA 4

Tú tiempo con *mariana y la vida*

Resumen, notas y ejercicios:

→ ***Ideas Principales:***

→ Más allá de servir para apuntar compromisos, tareas y pendientes, (o como pretexto para usar plumas de colores y stickers en tu vida adulta), tu agenda revela muchas cosas sobre ti. Además de tus verdaderas prioridades, tu agenda puede estar escondiendo miedos o inseguridades.
→ "Tu agenda y tu estado de cuenta son documentos morales..."
→ Los tres miedos que puede estar escondiendo tu agenda:

→ Decir que no.
→ Quedar mal.
→ No ser suficiente.

→ ***Notas.:***

Piensa y responde:

1. ¿Te identificas con alguno de los tres miedos? ¿Con cuál o cuáles?

2. ¿En qué situaciones o contextos se presentan más estos miedos? (*Por ejemplo: laboral, relaciones de pareja, relaciones familiares, etc*).

3. ¿Cuál crees que sea la raíz de estos tres miedos en cada contexto? (Por ejemplo: *no ser exitosa, no ser aceptada, perder mi trabajo, perder mi relación, etc*).

4. Escibe frases que te recuerden el valor que aportas a los diferentes escenarios de tu vida. Cuando se presente uno de estos miedos, usa estas frases como ancla para tu valentía. Puedes empezar tus frases con *"soy valiosa porque"* o *"así es como aporto valor a esta área"*