



isabel obregón

CAMBIA TU REACCIÓN - CAMBIA TU PATRÓN...

Nos caracterizamos por vivir en piloto automático, por tener patrones repetitivos de pensamiento, de lenguaje y de conducta, por ello los CAMBIOS NOS CUESTAN TANTO porque mayormente pensamos y hacemos lo mismo.

¿Cómo podemos entrenarnos para el cambio?

Realizando prácticas de forma consciente y deliberada, eligiendo accionar en lugar de reaccionar, actuando de manera diferente a la que solemos actuar.

HOY, con este ejercicio la idea es desactivar tus patrones mentales fijos para cambiar tus reacciones diarias por acciones conscientes.

PRIMERO, elige una situación cotidiana o común.

SEGUNDO, piensa qué respuestas automáticas sueles hacer por impulso, por costumbre ante esa situación, aquello que no puedes evitar... Ahora responde una de las dos opciones para cada pregunta:

Frente a esa situación, siento:

- Enfado, reacciono, contesto ... Ansiedad, me preocupo

Cuando llega el momento de actuar, suelo ser:

- Líder, tomo la iniciativa Seguidor, acato normas, lo que me dicen

Si alguien hace algo que no me gusta, suelo:

- Enfrentarme Retirarme

Ante un desafío importante, prefiero:

- Formar parte de un grupo Ir solo

TERCERO, toma distancia, mírate en conjunto, tu forma de reaccionar ante la vida suele ser: **¿Dependiente?** ¿Dejas que los demás tomen las grandes decisiones? ¿No sueles decir lo que te parece o lo que en verdad quieres hacer?

¿Controlador? ¿Eres exigente con los detalles? ¿Quieres que los demás vivan de acuerdo a tus principios? ¿Te llaman perfeccionista? ¿Te resulta fácil decirle a los otros lo que tienen que hacer?

¿Competitivo? ¿Tienes siempre presente quién gana y quién pierde? ¿Haces lo que haga falta por ser el primero? ¿Te ves a ti mismo como un líder?

En cualquier situación, suelta el piloto automático y deja de hacer lo que sueles hacer, al dar ese paso, tu respuesta será más flexible y adaptable a tus objetivos, si no lo haces... solo tendrás la misma respuesta de siempre: la ira o la ansiedad, dirigir u obedecer, ganar o perder...

La vida se renueva constantemente y no se puede reaccionar a ella con respuestas condicionadas, programadas. Si la vida se renueva, renueva tú también tus reacciones.