

DÍA 1

RETO ~~0~~ x 3  
días

*Reconexión*

*Reenfoque*

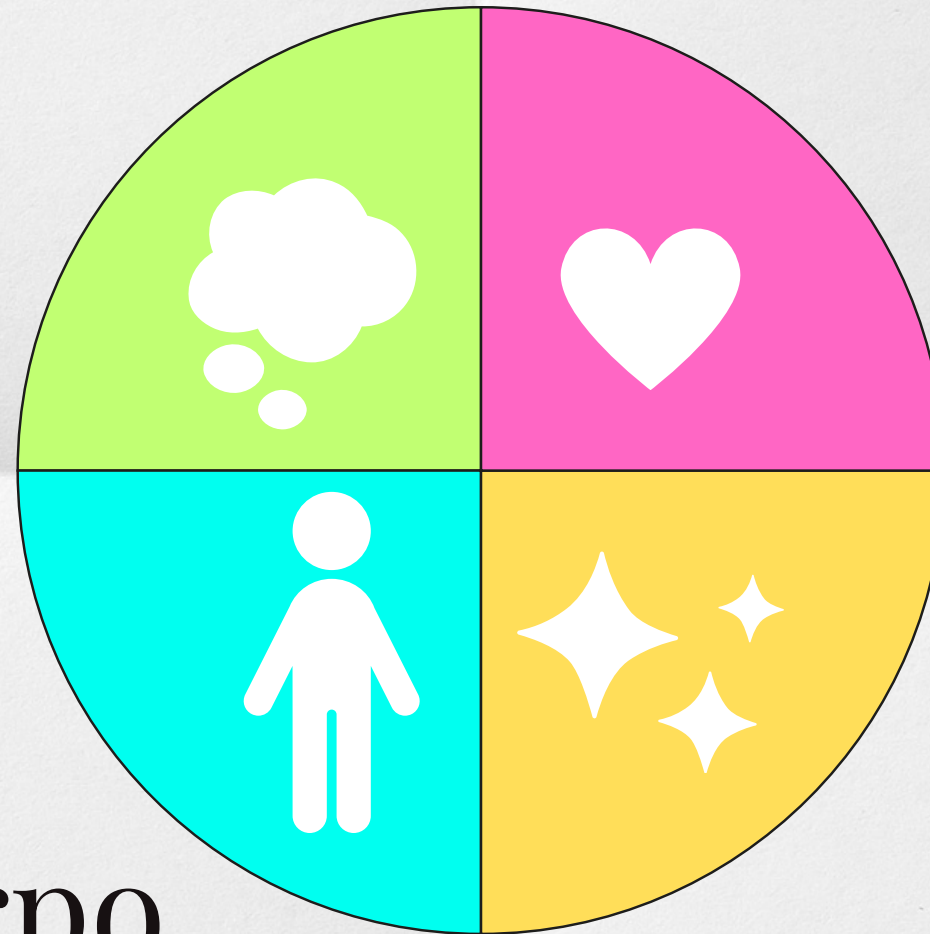
*Reinvención*



isabel obregón

¿Qué pensamientos  
sueles tener?

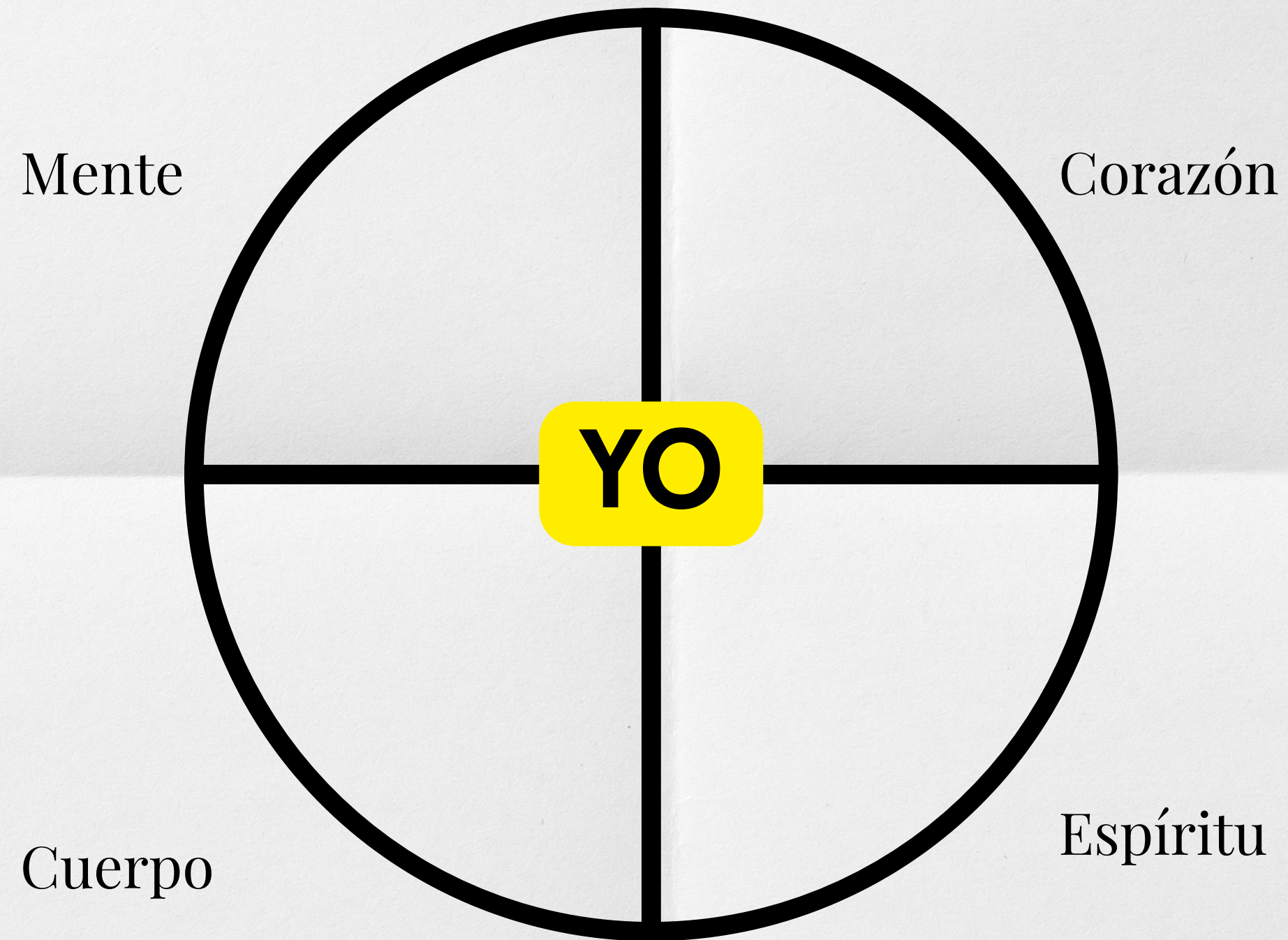
¿Qué emociones te visitan  
con más frecuencia?

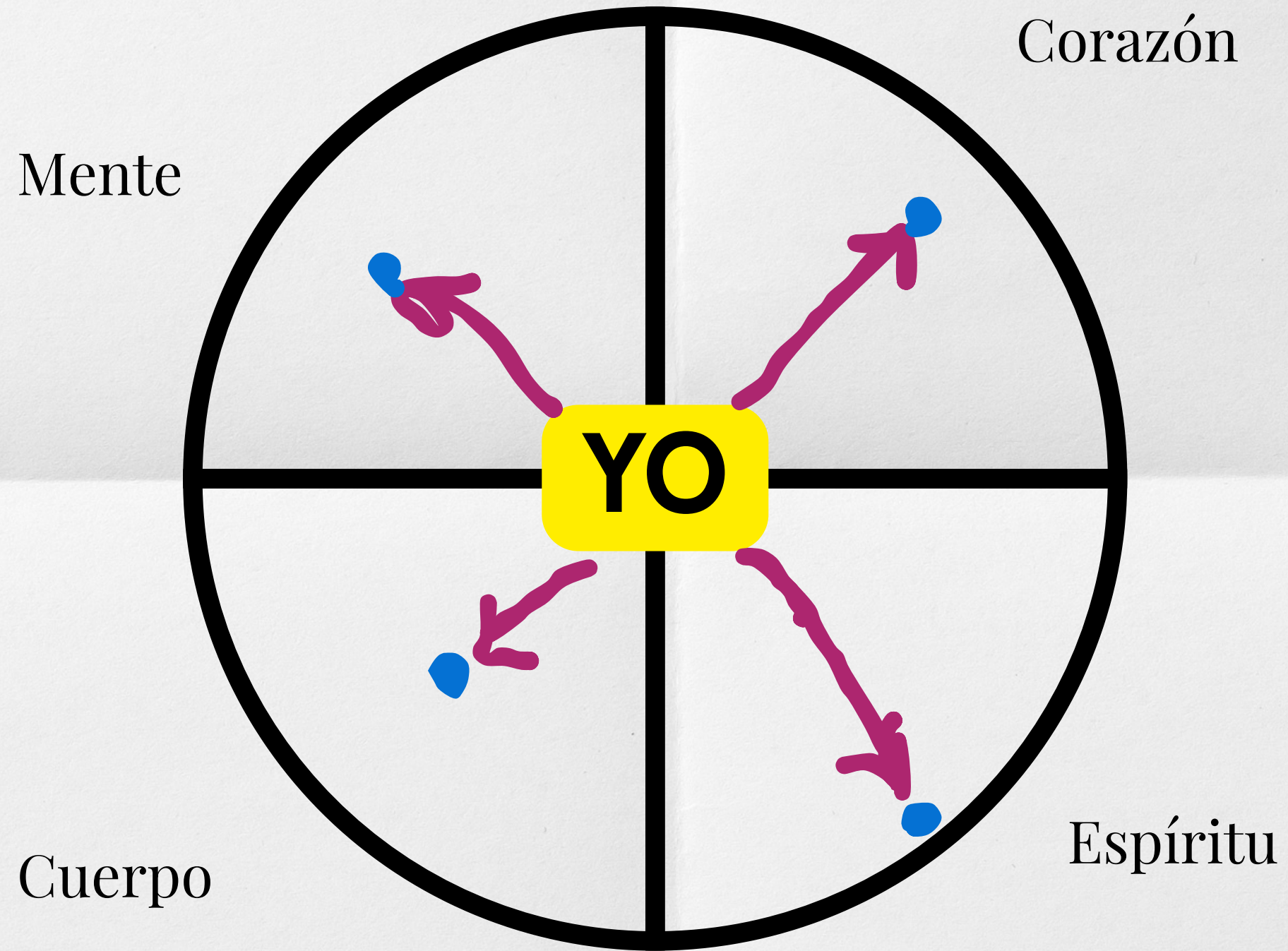


¿Qué te dice el cuerpo  
en este momento?

¿Qué tipo de  
conexiones te elevan?

# Las 4 dimensiones del SER





¿Qué quieres?

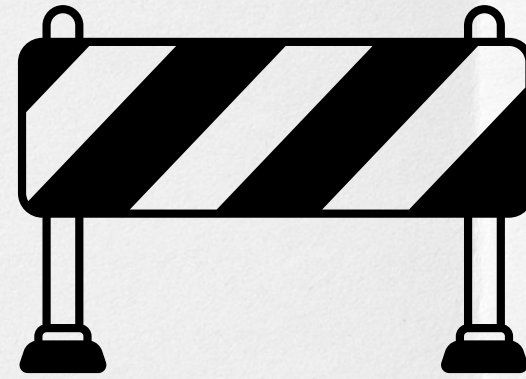


*Sueños*  
*Deseos*  
*Anhelos*  
*Metas*  
*Objetivos*





¿Qué te  
impide  
lograrlo?



Barreras  
Bloqueos  
Obstáculos  
Impedimentos

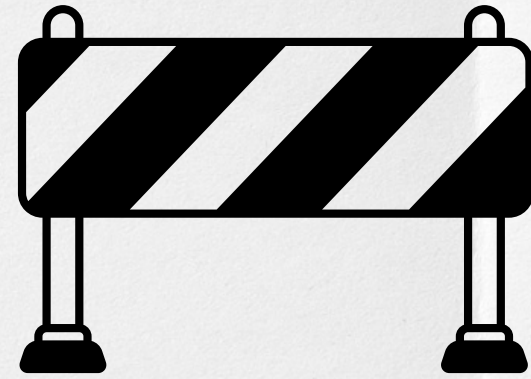


*Sueños*  
*Deseos*  
*Anhelos*  
*Metas*  
*Objetivos*





- *Falta de Confianza*
- *No tener Claridad*
- *Falta de Orden*
- *Creencias*
- *Miedos*



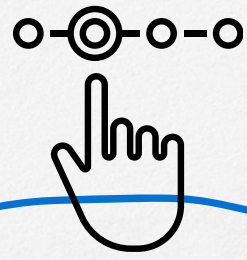
Barreras  
Bloqueos  
Obstáculos  
Impedimentos



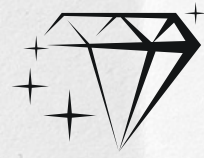
*Sueños*  
*Deseos*  
*Anhelos*  
*Metas*  
*Objetivos*



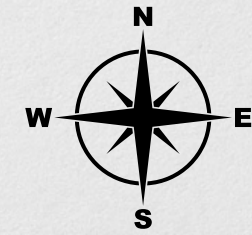
**Hoy**



Prioridades



Valores



Propósito

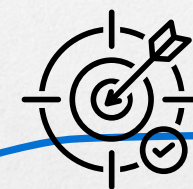
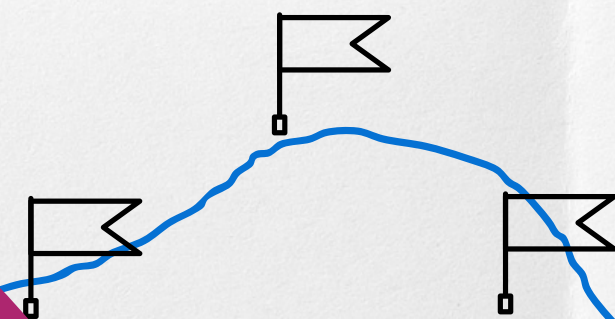
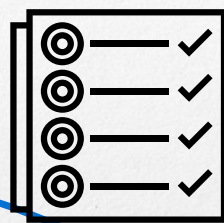
**PLAN**

**ACCIONES**

**METAS**

**OBJETIVOS**

**VISIÓN**



Hábitos

**RUTA AL ÉXITO**

**Futuro**





¿Cuál es tu modelo de éxito?  
¿Qué es éxito para ti?





# DECIDIR

Liderazgo personal

## Zona de Alto rendimiento

- *Serenidad*
- *Confianza*
- *Entusiasmo*
- *Flow*

## Zona de Supervivencia

- *Ansiedad*
- *Frustración*
- *Bloqueo*
- *Confusión*

1. **Inteligencia**
2. **Atención**
3. **Aprendizaje**
4. **Creatividad**

## Zona de Renovación

- *Relajación*
- *Recuperación*
- *Reconexión*

## Zona de Burnout

- *Agotamiento*
- *Inacción*
- *Apatía*
- *Depresión*



***No crear resistencias.***

***Darte el permiso de sentir, de explorar desde la curiosidad.***

***Aceptación activa, soltar lo que no puedes controlar.***

***Ver la oportunidad de crecer, aprender, evolucionar.***

***Enfocarte en las posibilidades, en las soluciones y no en los problemas.***

***Cero victimismo, eres protagonista***

***Claridad en lo que quieres y toma acción.***

***Pequeños pasos. Hecho es mejor que perfecto...***

***Trabaja tu diálogo interior, trabaja afirmaciones, inspírate!!!***

***Cuida las 4 dimensiones del SER, tu autocuidado y amor propio***

***Diviértete!!!***