

PODCAST AUTOLIDERAZGO

Hoja de actividades

Autoliderazgo es aprender a tomar las riendas de tu vida y ser consecuente con los resultados. Tu vida depende de ti, enfócate en lo que quieres, da los pasos para conseguirlo, y evalúa tus resultados. Y si tienes que volver a empezar, cambiar de rumbo o tomar nuevas decisiones, hazlo.

Actividad 1:

- ✓ Analiza con la mayor claridad y honestidad posible, estos cuatro elementos en tu vida, cómo están de presentes, con qué fuerza y determinación. Qué quieres y ya tienes en tu vida, qué quieres y no tienes, qué no quieres y tienes, y qué no quieres y no tienes.

1. QUIERO Y TENGO	2. QUIERO Y NO TENGO
3. NO QUIERO Y TENGO	4. NO QUIERO Y NO TENGO

- ✓ Cuando lo tengas, elige qué puedes hacer para pasar lo que tienes en el cuadro 2 al 1, y el 3 al 4. El primer paso para autoliderarte es clarificar qué quieres y qué no quieres en tu vida.

Actividad 2:

Cuestiona los No Puedo, esto no es para mi, no soy bueno en esto, que tantas veces te acompañan en tus respuestas y se convierten en excusas. Son creencias que están detrás de lo que haces, no haces y decides. Autoliderarte es ser honesto contigo, descubrir tus trampas y caminar hacia tus metas y hacia lo que quieres ser.

No puedo, esto no es para mi, y otras creencias que has descubierto en ti:

Actividad 3:

Haz una autoevaluación para mejorar, cambiar o eliminar acciones o hábitos que haces
¿Cuanto y qué de lo que haces te está llevando donde quieres?

¿Qué cosas de las que haces no te ayudan?

¿cuáles cambiarías?

¿cuáles mejorarías o harías más?