

Hoja de Ejercicios 0: POR DÓNDE EMPEZAR

En esta semana 0 del programa CREA TU NUEVA VIDA, te propongo que antes de hacer el ejercicio, termines de escuchar los 4 audios correspondientes a esta semana:

- Podcast: [El Estancamiento personal y cómo superarlo](#)
- Podcast: [¿Quién eres cuando de luchar contra ti mismo?](#)
- Podcast: [3 Claves para aprender a cerrar etapas](#)
- Podcast: [Por dónde empezar a crear tu nueva vida.](#)

Una vez escuchados puedes ponerte ya a hacer el Ejercicio 😊

¡Vamos allá!

PARTE 1: TÓMATE UNOS DÍAS PARA ESCRIBIR 2 LISTAS, A MODO DE DIARIO.

- En la primera lista, enumera todas aquellas cosas, situaciones, relaciones, compromisos que ya no quieres sostener más, porque no quieres que formen parte de tu nueva vida.

- En la segunda lista, enumera todas aquellas cosas, situaciones, relaciones, compromisos que ya si quieres mantener, o bien sumar en tu nueva vida.

PARTE 2: RESPONDE A ESTAS PREGUNTAS.

Hazlo sin pensar, y sobre todo sin excluir ninguna de las respuestas que aparezcan en tu pantalla mental.

1. Si no tuvieses que trabajar para ganarte la vida, ¿qué te gustaría hacer? ¿a qué dedicarías tu tiempo?

Muy bien, pero, recuerda que una vez hayas dado la vuelta al mundo, te hayas comprado la casa de tus sueños y lleves varios años sabáticos sin hacer nada..., entonces, a qué te dedicarías... ahí estará la verdadera respuesta a este ejercicio ;)

2. ¿Qué es lo que te hace falta como mínimo para que tus necesidades básicas estén satisfechas de manera permanente?

¡Enhorabuena!

Ya tienes un primer hilo del que tirar :D

>> En la semana 1 del programa CREA TU VIDA, seguiremos avanzando con 4 nuevos audios, y la Hoja de Ejercicios nº1, a través de la cual sabrás cómo continuar tu proyecto de Reinención Personal para encaminarte hacia la vida que quieres.

[Pulsa aquí para saber más y unirte al programa >>](#)

¡Nos vemos dentro!

Sandra.