

DESTRUYE LA PROCRASTINACIÓN



PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN.

A continuación encuentras una serie de preguntas que te permitirán reconocer el estado actual de tus creencias respecto a quien eres y lo que eres capaz de hacer.

Responde de la manera mas honersta que te sea posible. Este ejercicio es unicamente para ti, y su resultado y aporte a tu proceso dependerá de tu capacidad de definir y aceptar aquello que estas creyendo en tu vida.

1. ¿Que es eso que tú quisieras tener o hacer, pero que por alguna razón no logras alcanzar?
2. ¿Cuál consideras tu que es la razón principal que te impide obtener lo que definiste en la pregunta 1?
3. ¿Como específicamente te impide la respuesta 2 obtener aquello que describiste en la pregunta 1?
4. ¿Que crees respecto a ti mismo que hace que este problema exista en tu vida?
5. ¿Que te ha llevado a creer estas cosas respecto a ti mismo?
6. ¿Están estas creencias basadas en la realidad o de donde provienen?
7. ¿Que propósito cumple aquello que deseas tener o hacer?
8. ¿Puede dicho propósito hacer parte de algo mucho mas grande en tu vida?
9. ¿Que parte de lo que deseas hacer te lleva a procrastinar? ¿Por que genera esto en ti?
10. ¿Existe alguna manera que pudieses ver esta parte de manera diferente?
¿Como?

*Destruye la
procrastinación*

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN.

11. ¿Qué pensamientos negativos se repiten en tu mente cada vez que piensas en ir por aquello que deseas?
12. ¿Estos pensamientos están basados en que exactamente?
13. ¿Qué creencias culturales te tienen atado?
14. ¿Tal vez crees en algo que contradice aquello que quieres tener en tu vida?
15. ¿Cómo sería tu vida, si tú no tuvieses este problema?
16. ¿Que puedes llegar a obtener si cumples con el objetivo que te has propuesto o deseas hacer?
17. ¿Que perderás si no lo haces?
18. ¿Deseas en realidad eso que dices querer en tu vida?
20. ¿Que podrías empezar a hacer hoy para acercarte un poco mas a aquello que deseas?

*Destruye la
procrastinación*