

LOS 3 ELEMENTOS DE DECISIÓN CONSCIENTE

Sistema para las 167 horas entre sesiones

EL PROBLEMA:

Sesión con terapeuta: 1 hora/semana | Vida sin terapeuta: 167 horas/semana

"Si no les das herramientas para esas 167 horas, tu trabajo terapéutico será siempre REACTIVO."

#1 ENFOQUE

¿Dónde pone su atención?

El SRA (Sistema Reticular Activador) filtra millones de bits de información.

Lo que BUSCAS, ENCUENTRAS.

Pregunta: '¿Qué quiero NOTAR hoy?'

Herramienta:

Programar el SRA conscientemente

#2 SIGNIFICADO

¿Cómo interpreta lo que sucede?

Separar DOLOR legítimo de SIGNIFICADO catastrófico.

La clave: ¿Es FINAL o es COMIENZO?

'Me despidieron' puede ser tragedia O oportunidad.

Herramienta:

FINAL vs COMIENZO

#3 ACCIÓN

¿Qué hace en respuesta?

AMV = Acción Mínima Viable

Tan pequeña que sea IMPOSIBLE NO hacerla.
<5 minutos. 'Ridículamente pequeña'.

ACCIÓN precede MOTIVACIÓN.

Herramienta:

Diseñar AMV específicas

PROTOCOLO DE DECISIÓN CONSCIENTE

Para decisiones importantes y difíciles, aplica estos 3 filtros:

ENFOQUE: "Si elijo esta opción, ¿en qué enfocaré mi atención? ¿Me EXPANDE o CONTRAE?"

SIGNIFICADO: "¿Qué SIGNIFICARÍA? ¿Es FINAL o COMIENZO?"

ACCIÓN: "¿Qué acciones requiere en próximos 7 días? ¿Estoy dispuesto a tomarlas?"

✓ La opción que pasa los 3 filtros (EXPANDE + COMIENZO + DISPUESTO) es tu respuesta

LAS 3 PREGUNTAS DIARIAS (Tu Brújula)

1. ¿Dónde está mi ENFOQUE?
2. ¿Qué SIGNIFICADO le estoy dando?
3. ¿Qué ACCIÓN voy a tomar?

"Los 3 Elementos no son técnica que usas solo cuando tienes problemas.

Son una FORMA DE VIDA." — Dr. Miguel Ojeda Ríos