

Ejercicio mental y su jerarquía :

Utiliza una hoja de papel para cada situación o problema de cada área, y escribe hasta arriba, el aspecto que vas a tratar en cada una de ellas.

Actualmente, tienes una , o varias situaciones que ocupan un lugar de “ problema” dentro de tu mente :

- Situación económica en mi negocio,
- Problemas en casa con mi pareja
- Problemas con mi jefe
- Depresión, angustia, insomnio.
- Falta de guía.

Selecciona el problema más importante. Puede ser el que detonó todos los demás problemas o el que te causa más preocupación.

1. Describe la situación, describiendo únicamente los hechos.
2. No la califiques como “difícil, horrible, insoportable, etc.”.
3. Trata de ser lo más realista posible, es decir, atente sólo a lo que está sucediendo en este momento y no a lo que crees que va a suceder.
4. Trata de no exagerar.

Nadie es experto en todo, si necesitas ayuda de un profesional, pídelo.