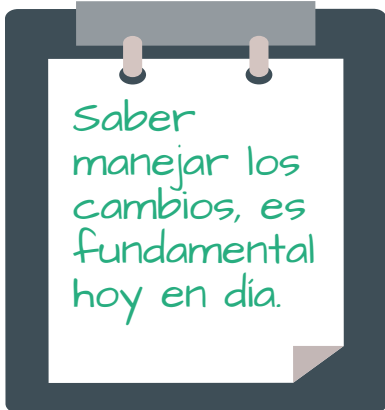




Ideas Clave - Flexibilidad

RESISTENCIAS ENEMIGAS



A todos nos cuesta cambiar...

... y cuando ocurre un cambio, solemos experimentar ciertas fases:



Estas fases son similares tanto ante un cambio de trabajo, una nueva relación o una pérdida, aunque la duración e intensidad de cada fase, será diferente.

Entender cómo vivimos cada fase nos ayudará a contar con más recursos para afrontarlas y vivirlas de forma más positiva y no victimista.



Cada día vivimos, al mismo tiempo, varias fases, tanto en el plano personal como profesional.

Nos aferramos a las costumbres porque nos dan seguridad.

Nuestras resistencias al cambio son:



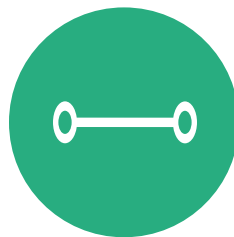
Oposición

Creencia de que si tenemos una cosa, no tendremos otra.



Defensa

La usamos para protegernos de la incertidumbre.



Falta de flexibilidad

Nos agarramos a normas que dicen cómo hacer las cosas.



Creencias limitadoras

Creencias que nos harán resistentes al cambio (ejemplo: para qué voy a intentarlo, si no me va a salir bien).