



*Estrella Mizrahi*

# GESTIONANDO MI TIEMPO II

¿CÓMO HACER QUE MIS SUEÑOS NO SE DILUYAN?

Con Estrella Mizrahi  
Senior Coach Profesional  
Practitioner en PNL  
Despertadora de Talentos Dormidos

## **PREPARACIÓN PARA IR HACIA EL LOGRO DE MIS OBJETIVOS**

- SELECCIONAR UNO DE LOS OBJETIVOS DEL CUADRANTE 2.
- ESCRIBIR QUE ÁREA DE MI VIDA SE ENCUENTRA
- ANOTAR EN QUE CAMBIARÍA MI VIDA SI LOGRO ESE OBJETIVO
- ¿QUÉ COSAS PENSARÍA YO DE MI SI LO LOGRO?
- ¿QUÉ OBSTÁCULOS APARECEN EN MI CAMINO?

## **LOS OBSTÁCULOS**

- ¿SON REALES O SON FANTASÍA?
- ¿ME IMPIDEN TOMAR DECISIONES?
- ¿ME AMENAZAN? ¿QUÉ ME DICEN?
- ¿PUEDE SUMARME INFORMACIÓN ESCUCHARLOS?
- ¿CÓMO PUEDO UTILIZAR ESA INFORMACIÓN?
- ¿ESTOY DISPUESTO/A A RENUNCIAR O A DAR PASOS HACIA MI SUEÑO?

## ENEMIGOS DE TUS SUEÑOS

1. PONER Y PONERTE EXCUSAS
2. ECHARLE LA CULPA A LOS DEMÁS O A LAS CIRCUNSTANCIAS
3. VIVIR CONTÁNDOTE TU HISTORIA DEL PASADO, EN EL PRESENTE
4. QUEJARTE...
5. JUZGAR Y CRITICAR A LOS DEMÁS
6. CONTROLAR (PIENSA QUE EN MOMENTOS DE INCERTIDUMBRE HAY QUE MANTENER OPCIONES ABIERTAS EN LUGAR DE INTENTAR CONTROLAR)
7. RESISTIRTE AL CAMBIO Y QUERER QUE EL MUNDO VUELVA A SER IGUAL (ERES HUMANO/A, Y EL MUNDO ESTÁ CAMBIANDO MUCHO, ADÁPTATE)
8. VALORARTE POR COSAS SUPERFICIALES Y VALORAR A LOS DEMÁS DE IGUAL FORMA (LO QUE TIENES VS. LO QUE ERES)

**¿DESDE DÓNDE ARRANCO?  
¿DÓNDE ESTÁ EL MAPA?**



1. DESDE TU CORAZÓN.
2. USA LA EMOCIÓN Y EL PENSAMIENTO QUE TE SEAN FUNCIONALES.
3. VISUALIZATE EN ESE LUGAR.
4. REZA.
5. AGRADECE.

## PASO N°1: DECLARACIÓN PODEROSA

**PASO N°2 : TRAZAR EL MAPA DE TU SUEÑO.**

**PASO N°3: HACER UN ACUERDO CON VOS  
Y SERTE FIEL.**

**PASO N°4: DETECTA QUE TE FALTA Y DISEÑA  
CONVERSACIONES NECESARIAS**

**PASO N°5: ESCÚCHATE Y CONFÍA EN TU  
INSTINTO.**

**PASO N°6: FELICÍTATE POR CADA PASO QUE  
TE ACERCA AL RESULTADO.**

## PASO N°7: AGRADECE Y COMPARTE



He luchado batallas,  
conté mis lágrimas y mis  
sonrisas , y siempre he  
ganado

*Estrella Mizgahi*