

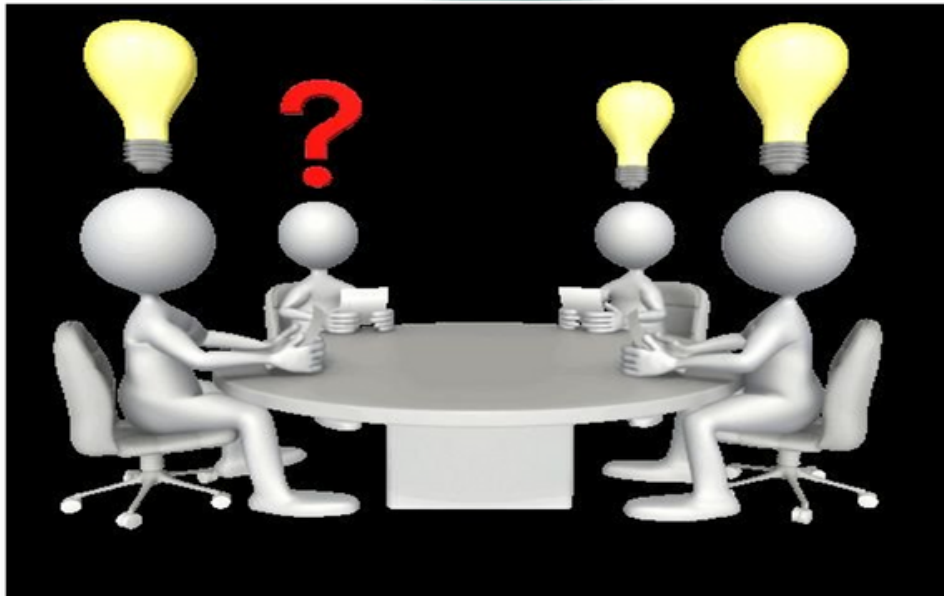


IDENTIFICARSE Y AUTOCONOCERSE

Workshop sobre
Modelos Mentales

con **Estrella Mizrahi**
Senior Coach

¿TODOS PERCIBIMOS AL MUNDO DE LA MISMA MANERA?



¿CÓMO COMPRENDEMOS EL MUNDO?



- ▶ CAPTAMOS TODO DESDE NUESTROS 5 SENTIDOS
- ▶ VIVIMOS EN MUNDOS INTERPRETATIVOS
- ▶ CADA PERSONA INTERPRETA LO QUE INTERPRETA
- ▶ CADA UNO CREA SU PROPIO MUNDO/REALIDAD
- ▶ CADA UNO/A TAMBIÉN TIENE SU PROPIA PERCEPCIÓN DE SÍ MISMA



Todos tenemos una CONSTITUCIÓN PERSONAL



- ▶ EL MAPA NO ES EL TERRITORIO
- ▶ CADA UNO TIENE SU PROPIO MAPA
- ▶ ACCIONA EN EL MUNDO DESDE EL MAPA QUE HA CONSTRUÍDO
- ▶ CREE Y CREA DESDE ESE MAPA
- ▶ ESE MAPA ES TU SISTEMA DE CREENCIAS
- ▶ HAY DOS TIPOS DE CREENCIAS: LIMITANTES Y HABILITANTES
- ▶ AMBAS CREENCIAS SON SOSTENIDAS



LOS CUATRO ELEMENTOS



TIERRA

ESTABILIDAD

aire



FLEXIBILIDAD

AGUA APERTURA



RESOLUCIÓN

CARACTERÍSTICAS BÁSICAS

ESTABILIDAD TIERRA	APERTURA AGUA	RESOLUCIÓN FUEGO	FLEXIBILIDAD AIRE	CENTRAMIENTO
Permanencia	Comunicación fluida	Capacidad de acción	Disposición a los cambios	ES EL IDEAL
Tienden a echar raíces	Escucha y conexión	Avanzan y empujan a otros	Necesitan siempre proyectos nuevos	ARMONÍA
Construyen lo propio	Poder de adaptación	Compromiso con los objetivos	Soñadores e innovadores	NI DÉFICIT NI EXCESO
Aferrados a lo conocido	Ceden con facilidad	Lideran	Se reinventan	TRABAJO PERSONAL
Tendencia a la quietud	Suelen sobre-adaptarse perdiendo conexión con ellos mismos	Estados de ánimo cambiantes	Les cuesta estar estáticos, necesitan cambiar	TIERRA, AGUA, FUEGO Y AIRE Trabajados en su medida justa
Constancia	Protección	Energía	Creatividad	EQUILIBRIO

NI DÉFICIT NI EXCESO BUSCAR EL CENTRAMIENTO



De acuerdo a lo que te cuento... ¿Cómo te identificás?

- ▶ TIERRA /ESTABLE
- ▶ AGUA/APERTURA
- ▶ FUEGO/RESOLUTIVA
- ▶ AIRE/FLEXIBLE

ES IMPORTANTE QUE REGISTRES EL ÁREA DE TU VIDA EN EL QUE TE DISTINGUIS DE UNA U OTRA FORMA

En el ámbito LABORAL/PROFESIONAL

En los vínculos

En el ámbito social/comunitario

En tus proyectos personales, etc etc



¿Qué distinguís que te hace falta?

- ▶ SER ESTABLE
- ▶ SER MAS ADAPTADA A LOS DEMÁS
- ▶ SER MÁS FLEXIBLE Y ENTUSIASTA
- ▶ SER MÁS RESOLUTIVA

TE PROPONGO QUE TOMES NOTA DE ESTA VALIOSA INFORMACIÓN QUE TE DARÁ PISTAS PARA QUE TE CONOZCAS MUCHO MÁS Y PUEDAS TOMAR DECISIONES CON MÁS SEGURIDAD.



SABER QUIÉN SOS, TE DARÁ INFORMACIÓN SOBRE QUE TIENES PARA OFRECER A OTRO Y TAMBIÉN TENDRÁS DATOS MUY VALIOSOS SOBRE LO QUE NECESITÁS PARA FLORECER Y PROGRESAR EN TODAS LAS ÁREAS DE TU VIDA, BSH.



¿Descubriste más sobre vos?
El autoconocimiento es un proceso imparable y maravilloso

Estrella Mizrahi
(SENIOR COACH PROFESIONAL)

AL IGUAL QUE EL PÁLIDO JÓVEN MANOS DE TIJERA, UN DÍA APRENDÍ QUE EN VEZ DE CORTAR, HERIR O LASTIMAR PODÍA TALLAR .
ENTENDÍ QUE MIS MANOS DE TIJERA NO SON UN ERROR O UNA IMPERFECCIÓN.
SON EL INSTRUMENTO PERFECTO PARA DARLE LA MÁS BELLA FORMA A CADA MOMENTO DE LA VIDA QUE VOY TALLANDO PARA HABITAR JUNTO A LOS QUE AMO.

estrella mizrahi

