

EJERCICIO

Línea de vida- la brecha inversa



Cuando sientas tu autoestima golpeada por fijarte en la brecha que existe entre donde estás y el punto donde deseas estar, gira tu mirada y observa la brecha inversa, resalta y valora todos tus logros pasados, todo lo que te ha traído hasta donde estás hoy.



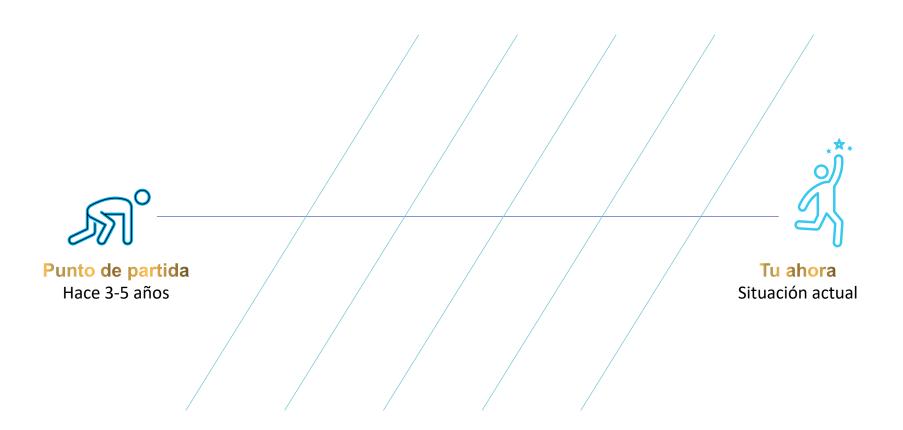
Esos logros son evidencias de éxito que elevan tu autoestima y te llenan de confianza para que avances con la convicción de que podrás lograrlo, así como lograste todo lo anterior.

Piensa cómo estabas hace 3 o 5 años. Describe cómo era tu vida en ese momen Cómo te sentías, en qué estabas trabajando, qué deseabas en esa época que ahora tienes. Esto describe tu punto de partida.	

 Describe cómo es tu vida en este momento (situación actual) y abajo en el dibujo
lista los logros que has alcanzado en los últimos 3-5 años en todas las áreas de tu vida y en especial aquellos avances o progreso relacionado con la meta que tienes a
futuro.

Listado de logros

Usa las líneas diagonales para escribir tus logros, añade tantas líneas diagonales como necesites para incluirlos todos.



Contempla tus logros, llena tu corazón de alegría y agradecimiento por todo lo que has logrado. Si pudiste avanzar y lograr todo eso, **por supuesto que VAS A PODER con lo que viene hacia adelante.**