



ESPINO PUEYO

REINVENTANDO TUS EMOCIONES

## ENCUENTRA TUS SABOTEADORES

*Se pretende definir, en base a un comportamiento limitante determinado, cuál es su saboteador personal y cómo se define, comporta y qué informaciones negativas y/o positivas le está aportando.*

1. Identifica 10 comportamientos limitantes, es decir 10 autosabotajes.
2. Una vez registrados por escrito, selecciona uno de ellos y encuentra la razón o razones que hay detrás para llevar a cabo este comportamiento limitante. Aplícale la siguiente batería de preguntas:

¿Qué piensa o qué dice? (Ej.: "No merece la pena esforzarse mucho")

.

.

¿Cómo se siente? (Ej.: cansado, incapaz, no tenido en cuenta, etc)

.

.

¿Cómo se comporta? (Ej.: tiene ataques de mal humor, se queda sentado en el sillón, etc)

.

3. Escribe 10 adjetivos que le describan. (Ej.: es olvidadizo, es testarudo, es rebelde, es irascible, etc...)
4. Bautízale con un nombre que le describa. (Ejem. el Patito Feo, el Ogro, el Miedica, el Juez Implacable...)
5. Y por último haz un dibujo del mismo con todo tipo de detalle y sintiendo el por qué de cada trazo de dibujo realizado

**Elabora una lista de razones saboteadoras que te alejan de tu objetivo**

Razones saboteadoras	Valoración del 0 al 10
No tengo tiempo	
No depende de mi	
Tengo mucha vida social	
El trabajo me quita mucho tiempo	
No tengo fuerza de voluntad	
Tengo niños pequeños a los que tengo que atender	
No puedo decirle que no	
Nadie me ayuda	
Llego muy tarde a casa	
No tengo tiempo para hacer ejercicio físico	
No tengo dinero	



ESPINO PUEYO

REINVENTANDO TUS EMOCIONES

...	
...	
...	