

ACTITUD A UN CLIC

# ¿Qué hago con mi vida?



JOANAINA  BARCELÓ

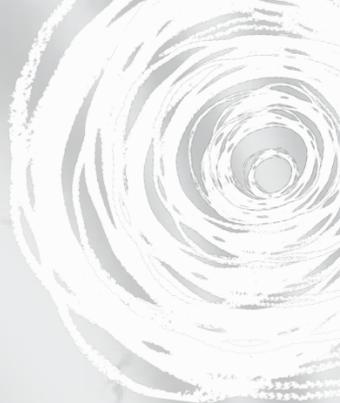


# *Preguntate ¿que quieres hacer con tu vida?*

**ES NORMAL, EN ALGÚN MOMENTO DE LA VIDA, SENTIRSE PERDIDA, ESTO PUEDE DEBERSE A INFINIDAD DE FACTORES QUE PROVOCAN SENTIMIENTOS COMO LA DESILUSIÓN, LA FRUSTACIÓN**

Técnica del modelo GROW :BUSCA TUS OBJETIVOS QUE SEAN:

- Medibles
- Alcanzables
- Relevantes
- Definidos en el tiempo y
- Específicos



*¿Qué hay en este  
momento que te ilusiona?*

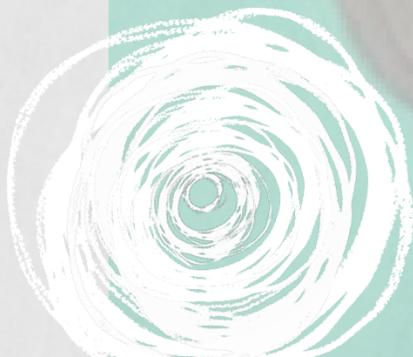
SÍ DESDE ESE MOMENTO DIERÁS UN PASO ATRÁS EN EL TIEMPO DIGAMOS 2 AÑOS, POR EJEMPLO ¿QUÉ DEBERÍAS HABER CONSEGUIDO YA PARA PARA ALCANZAR ESE MOMENTO DE ILUSIÓN??

**JOANAINA BARCELÓ**



Si diéras atrás en el tiempo, otros dos años

*¿Qué deberías haber conseguido ya y qué es fundamental que llegue al momento que acabas de describir?*



**Si diéras atrás en el tiempo, otro paso atrás,  
quizas seis meses**

*¿Qué deberías haber conseguido ya?*



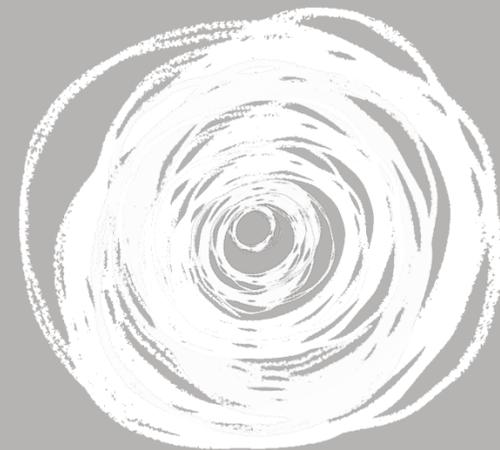
Si desde ahí dieras otro paso atrás en el tiempo  
y te situaras en el día de mañana,

*¿Qué deberías hacer para que te acerque a  
este momento anterior?*

JOANAINA BARCELÓ



¿En cuánto te comprometes del 1 al 10 a hacerlo?



Si vieras cómo espectadora esta película entera, ¿qué te llega de la protagonista?



*¿Cómo te sientes tras esta reflexión?*



ACTITUD A UN CLIC



JOANAINA  BARCELÓ

<https://formacionaunclic.com>