



## **TRAINING AUTONOMÍA EMOCIONAL**

### **Ejercicio #4 COMPRUEBA TU DISPOSICIÓN AL CAMBIO**

Este ejercicio es un trabajo de autoevaluación de lo aprendido hasta ahora durante el curso.

Responde de la forma más honesta que puedas a las siguientes cuestiones:

#### **PRIMER PASO: ASUMIR LA PROPIA RESPONSABILIDAD**

¿Qué es lo que querías lograr cuando te apuntaste al Training Autonomía Emocional ?

¿Dónde reside actualmente la causa de tu malestar? ¿Está fuera o dentro de ti?

#### **SEGUNDO PASO: CONECTAR CON TUS NECESIDADES**

¿Qué es lo que necesitas en este momento?

¿Qué es lo que sientes cuando tus necesidades no están satisfechas?

#### **TERCER PASO: RECONOCER LA HERIDA DE ABANDONO DE TU INFANCIA**

¿Qué te dices a ti misma y a ti mismo cuando te identificas con la máscara de dependiente?

¿En qué medida la dependencia emocional te sirve para fortalecer la idea que tienes acerca de ti?

¿Estás ahora mismo en disposición de abandonar tus creencias limitantes acerca de lo que piensas acerca de ti?

#### **CUARTO PASO: DEFINIR ACCIONES CONCRETAS**

¿Estás en el camino de "repitiendo" en el que tomas una y otra vez las mismas decisiones que no te hacen feliz?



¿Estás en el camino del “aprendiendo” en el que estás en disposición de aprender nuevas habilidades para relacionarte desde la autonomía y el poder personal?

¿Qué acciones concretas vas a llevar a cabo para lograr tu propósito de cambiar?

### Recapitulación:

Durante el día de hoy permítete observar las emociones y sensaciones que este ejercicio evoca en ti y anota en tu cuaderno cualquier comprensión que te visite en torno a esta acción.