



## Plan de trabajo #3

### La libertad de elegir sus estados de ser

Instrucciones y acciones		Hecho ✓
1	Lectura: <a href="http://www.relacionplus.org/Blog/comete-error-crear-vida-es-escuela.html">http://www.relacionplus.org/Blog/comete-error-crear-vida-es-escuela.html</a>	✓
2	Encuentre un recordatorio para no olvidar hacer las acciones de este plan	Guardar en mi bolsillo
3	Durante 1 semana y a cada día, identificar 5 sentimientos o estados de ser incómodos, que haya vivido y escríbalos en este plan de acción.	✓
4	Hágase la pregunta: "¿Qué sentido contrario puedo darle a eso?" y escriba su respuesta en este plan, en la columna derecha	✓
5	Sentimiento incómodo #1: <b>Me siento mal por haber hecho un error</b>	Acercarse al éxito
6	Sentimiento incómodo #2: <b>Extraño a alguien</b>	Placer de llamarlo
7	Sentimiento incómodo #3: <b>Estoy triste por haber perdido algo</b>	Dicha de crear
8	Sentimiento incómodo #4: <b>Alguien me ha juzgado de mala persona</b>	Aceptar y comprender eso
9	Sentimiento incómodo #5: <b>Una persona no me dio lo que yo quería</b>	Comprender que las personas no están obligadas y son libres
10	Prepárese a observar la realidad leyendo esta frase 20 veces: <b>Los sentimientos incómodos son magníficas oportunidades para crear quien soy, aceptando lo que no soy.</b>	✓
11	La próxima vez que usted tenga un sentimiento incómodo, tome consciencia de no reaccionar, pero observe su sentimiento sin tener reacción, sino dándole un sentido amable según su elección de ser.	✓
12	Tome algunos minutos antes de acostarse para observar su día y el próximo o bien, lea: <a href="http://www.relacionplus.org/Blog/proposito-de-la-vida.html">http://www.relacionplus.org/Blog/proposito-de-la-vida.html</a>	✓