



Plan de trabajo #3

La libertad de elegir sus estados de ser

Instrucciones y acciones		Hecho ✓
1	Lectura: http://www.relacionplus.org/Blog/comete-error-crear-vida-es-escuela.html	
2	Encuentre un recordatorio para no olvidar hacer las acciones de este plan	
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:	
6	Sentimiento incómodo #2:	
7	Sentimiento incómodo #3:	
8	Sentimiento incómodo #4:	
9	Sentimiento incómodo #5:	
10	Prepárese a observar la realidad leyendo esta frase 20 veces: Los sentimientos incómodos son magníficas oportunidades para crear quien soy, aceptando lo que no soy.	
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: http://www.relacionplus.org/Blog/proposito-de-la-vida.html	