



Plan de trabajo #4

Decida lo que usted elige ser

Instrucciones y acciones		Hecho ✓
1	Lectura: http://www.relacionplus.org/Unir/huir-solucion-miedo.html	✓
2	Encuentre un recordatorio para no olvidar hacer las acciones de este plan	Guardar en mi bolsillo
3	¿Tiene usted un problema real, algo que le molesta o le inquieta, un sentimiento incómodo actualmente?	Si
4	Si usted no tiene un problema personal o de relación actualmente, entonces espere tener uno con el fin de vivir una experiencia verdadera. Es importante comenzar con algo verdadero.	✓
5	Ser agradecido y ame su problema, su sentimiento incomodo, ya que es una oportunidad para crear. ¿Cuál es ese problema, esa incomodidad y con relación a que realidad observable? Me siento incomoda de hablar con un extraño	✓
6	Acepte su realidad, su sentimiento sin reaccionar, sin juzgarlo y sin negarlo.	✓
7	Comprenda que usted ha creado ese problema inconscientemente y usted es el responsable.	✓
8	Hágase esta pregunta: ¿Cuál es la intención de ser, el sentido que elijo vivir en relación con ese problema, con esa situación? y escríbalo en la siguiente línea.	✓
9	Yo elijo estar cómoda con un extraño	✓
10	Lea uno de nuestros artículos concerniente a un problema que se parezca al suyo con el fin de identificarse con esa situación: http://www.relacionplus.org/Formacion/problemas.html	✓