

Zona de confort



¿Qué es la zona de confort?

**ES UN ESTADO MENTAL QUE LIMITA NUESTROS ACTOS
IMPIDIENDO UN DESARROLLO Y CRECIMIENTO PERSONAL**

¿por que no consigo salir de mi zona de confort?

Pueden ser muchas las razones, puede deberse a factores personales, o seguramente tenga que ver con tu historia y vivencias.

**¿tengo conductas de evitación?
¿Siento miedo? ¿Me provoca
ansiedad?**

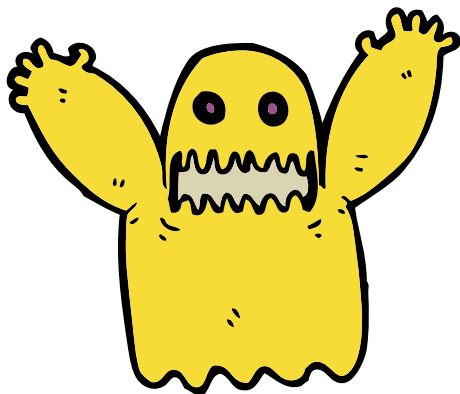


Zona de confort



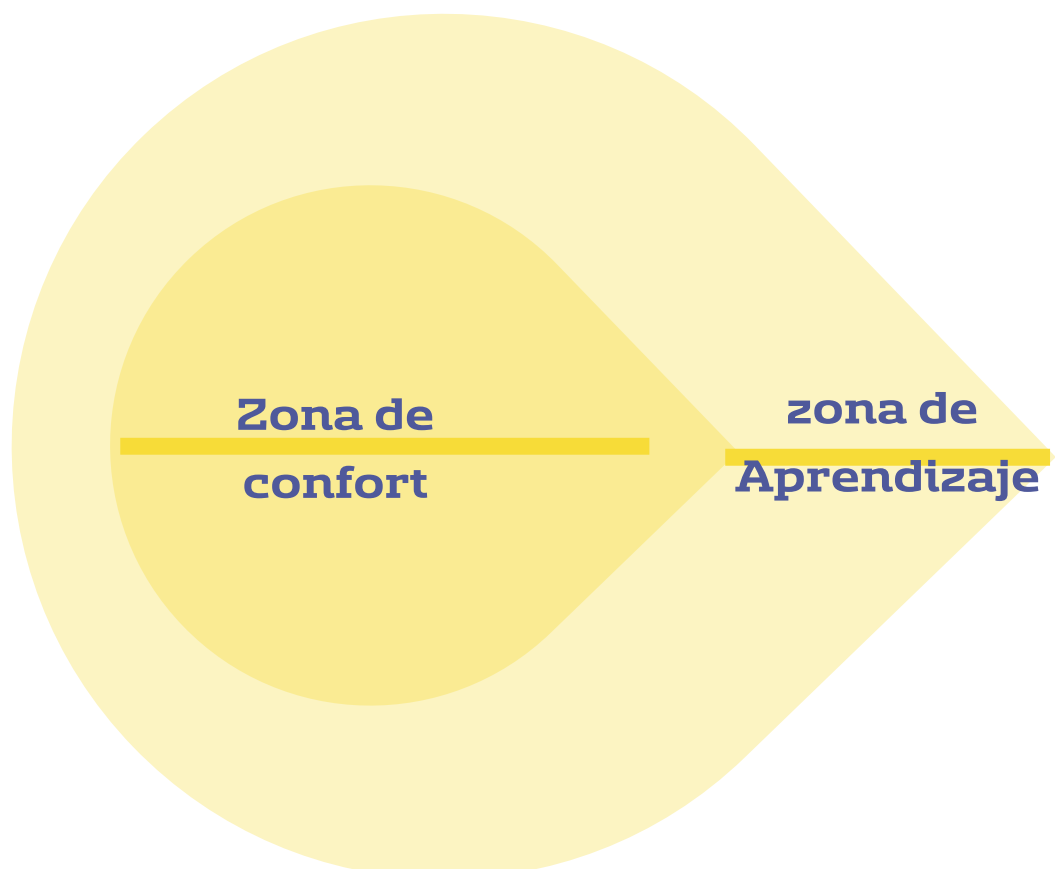
Lo que tiene que saber:

1. Para poder salir hay que plantarle **FRENTE** al **MIEDO**



Pueden ser:
MIEDO AL QUE DIRAN.
MIEDO AL CAMBIO.
MIEDO A SER
RECHAZADO
A PERDER TU ESENCIA...
¿CUÁL ES TU MIEDO?

2. Salir no es perder, ni cambiar sino que es **AMPLIAR** y **APRENDER** más cosas sobre ti. Realmente es un **DESARROLLO**



Zona de confort



3. sueña a lo grande, te permitirá ver que cosas te gustan o has dejado de hacer



Una de las cosas que propongo en terapia es que volvamos a ser niños. Y pensemos:

¿Qué cosas me gustaban?

¿Qué cosas dedico tiempo actualmente?

¿Qué se me da bien?

¿En qué cosas las horas se me pasan siendo segundo?

Con estas preguntas volverás a descubrir o a plantearte que cosas que quieres hacer.

A lo mejor el objetivo es grande, y te resulta al comienzo complejo no te preocupes te proponemos una escalera para poner objetivos pequeños y te centres en ver cuales son tu HABILIDADES, e INTENTEMOS que poco a poco todo vaya cogiendo la forma de tus sueños.

ADEMÁS QUEDATE CON UNA IDEA IMPORTANTE, VIDA HAY SOLAMENTE UNA. Y EL TIEMPO NO ESPERA. EL SIGUE PASANDO MIENTRAS TE QUEDAS AQUI PARADO.

Zona de confort



SUEÑO:

7º. Estas cerca...
¿Por qué estas aquí?

6º Redefine objetivo

5º Caída, NO PASA NADA.

¿Qué he aprendido?

4º OBJETIVO

3º OBJETIVO

2º OBJETIVO

1º OBJETIVO

Al final habrás:
Aumentado la
autoconfianza, la
capacidad de afrontar
diferentes problemáticas,
te habrá proporcionado
nuevas perspectivas y
experiencias y ampliado
tus conocimientos

