

Instrucciones

La Encrucijada: *¿Qué decisión difícil estás postergando o te está costando tomar?*

El Filtro de la Evitación (La trampa): *Si tomas la decisión basándote únicamente en NO sentir miedo, NO sentir culpa o NO pasar vergüenza... ¿Qué terminarás eligiendo?*

El Filtro de tus Valores Genuinos (Tu Brújula): *Olvídate por un segundo de las expectativas de los demás. Si piensas en el tipo de persona que quieres ser a largo plazo:*

¿Qué valor es innegociable para ti en esta situación?

¿Qué decisión, aunque venga acompañada de incomodidad, te acerca más a ese valor?

Tu Acción Comprometida: *Sé que da miedo, pero me comprometo a dar este micro-paso esta semana:*