

## GESTIÓN EFICAZ (USANDO MI SABIDURÍA INTERIOR)

- Este es un ejercicio de escucha que te ayudará a crear un diálogo interno sano y resolutivo.
- Prepárate un lugar cómodo y tranquilo. Asegúrate de que no te molestarán durante el rato que necesites.
- Escoge un tema que te gustaría mejorar, cambiar o superar y crea un enunciado para trabajar usando la frase: ¿CÓMO PUEDO...?  
Por ejemplo: ¿Cómo puedo ser más paciente en esta situación?, ¿Cómo puedo mejorar esto en mi vida? ¿Cómo puedo cambiar este problema o limitación?, ¿Cómo puedo evitar que vuelva a suceder este problema?, ¿Cómo puedo estar mejor con esta persona?, ¿Cómo puedo poner límites a esta persona? ¿Cómo puedo perdonar a esta persona?, ¿Cómo puedo desencallar esta situación?...
- Cuando tengas un enunciado que defina bien el problema a trabajar escríbelo al inicio del papel. Entonces copias la primera frase facilitadora y la acabas con el final que te venga de forma natural. **Sé breve.**
- Cuando hayas completado la primera frase repite el ejercicio con la siguiente hasta completarlas todas.
- Cuando hayas acabado lee todo lo escrito y crea las conclusiones de esta manera:  
**CONCLUSIÓN: *En esta situación puedo...*** (escribe lo que has escrito en las frases 2 y 4, que indican la acción a seguir) **y *sobretudo dejar de pensar que...*** (escribe lo que has escrito en la frase 3, que indica el obstáculo que te mantiene estancado/a).
- Lee la pregunta y la conclusión, si la respuesta es aplicable y te satisface ponla en práctica en cuanto puedas. Si la respuesta no te parece adecuada repite el ejercicio mejorando el final de las frases.
- En algunas ocasiones descubrirás que un ejercicio pone de manifiesto un nuevo conflicto o necesidad. Por ejemplo, si trabajas ¿Cómo puedo ser más paciente? Quizás una de las frases te indique que necesitas vivir más relajado/a. Puedes hacer un siguiente ejercicio con la nueva necesidad: ¿Cómo puedo vivir más relajado/a?

### FRASES FACILITADORAS:

1. **Esta situación me está mostrando...**
2. **Lo más inteligente en esta situación es...**
3. **Sobre todo, no debo engañarme pensando...**
4. **Lo que realmente necesito ahora es...**
5. **Recuerda siempre que la vida...**

**CONCLUSIÓN: *En esta situación puedo....*** (escribe lo que has puesto en las **frases 2 i 4**, que indican la acción a seguir) **y *sobre todo deja de pensar que....*** (escribe lo que has puesto en la **frase 3**, que indica el obstáculo que te tiene estancado/a)

(Puedes completar la respuesta con más ideas o reflexiones que te sean útiles o dejarlo tal cual)