

TIEMPO DE RESULTADOS EXTRAORDINARIOS

Técnicas y estrategias sencillas para alcanzar tus sueños y hacerlos realidad.

“OTRA OPORTUNIDAD” Asociación Civil



TIEMPO DE SUEÑOS CLAROS

Camino a mi sueño.

1. Identificar el sueño a alcanzar.

2. Condiciones indispensables de las metas.

1º Identificar las metas y estrategias a seguir para alcanzarlo.

2º Establecer metas:

- Numéricas
- Con tiempo establecido
- A corto y largo alcance
- Detalladas

3º Identificar los beneficios de establecer metas: El principal beneficio es que te harán menospreciar lo que no sirve.

- La palabra menospreciar quiere decir dar menos precio a algo.
- Toda persona que no te quiere intentará lastimarte.
- Tu sueño será un filtro
- Nunca idealices a nadie

3. Técnicas sencillas para metas claras.

1º T: tomarme 15 minutos

2º T: Ponerme mini metas

3º T: Comenzar con el fin en la mente.

Ana Molina de Castets 1

Docente, Coach ontológico
Directora de Asociación Civil Otra Oportunidad
anacastets@yahoo.com.ar

TIEMPO DE RESULTADOS EXTRAORDINARIOS

Técnicas y estrategias sencillas para alcanzar tus sueños y hacerlos realidad.

“OTRA OPORTUNIDAD” Asociación Civil

QUEBRANDO LOS PROPIOS LÍMITES

1. Diferentes tipos de cerebros y de inteligencias.

- a) Cerebro de las entrañas
- b) Cerebro de la cabeza
- c) Cerebro del corazón
- d) Cerebro o inteligencia espiritual

2. Factores que limitan nuestros sueños.

- a) La queja
- b) La pasividad
- c) La desconfianza
- d) La duda
- e) La competencia
- f) El paralizarte

3. Cómo vencer la inseguridad interior

1º Características y factores determinantes de inseguridad.

- a) Personas con mucha imaginación
- b) Individuos criados en familias inseguras
- c) Personas que fueron heridas

2º Quebrando los propios límites y los impuestos por otros por medio de:

- a) La confianza
- b) La fe
- c) El riesgo

Gracias por participar... te espero en el próximo encuentro!

Ana Molina de Castets 2

Docente, Coach ontológico
Directora de Asociación Civil Otra Oportunidad
anacastets@yahoo.com.ar