

# Cuaderno de ejercicios para **tomar buenas decisiones**

Un montón de pequeñas cosas para hacerte  
reflexionar y actuar  
Ideas y actividades para soñar y concretar  
Ejercicios y juegos

**para descubrir tus deseos**

¡Una caja de trucos alegre  
para tomar buenas decisiones!

El cuaderno que te tiende la mano:  
**divierte, agrada,  
relaja y hace reír.**



Nathalie Renard  
Isabel Fouchécour

# Cuaderno de ejercicios para **tomar buenas decisiones**



El cuaderno que te tiende la mano

**MALINKA**  
LIBROS



Nathalie Renard

Isabel Fouchécour

Cuaderno de ejercicios

**PARA TOMAR BUENAS  
DECISIONES**

*El cuaderno que te tiende la mano*

**MALINKA**  
LIBROS

Título original

*Cahier d'exercices pour tenir ses bonnes résolutions*

© 2010 ESF éditeur

Division de la société Reed Business Information

52, rue Camille Desmoulins, 92448 Issy-les-Moulineaux Cedex (France)

Primera edición : junio de 2011

Publicado por Malinka Libros

© de esta edición : Terapias Verdes, S. L.

Aragón, 259, 08007 Barcelona

www.terapiasverdes.com

ediciones@terapiasverdes.com

© de la traducción: Josep Carles Laínez

Maquetación: Chloé Sadoun

Ilustraciones: Isabelle Maroger

Fotocomposición: Víctor Igual, S. L.

Aragón, 390, 08013 Barcelona

Impresión: Sagrafic, S. L.

Plaza Urquinaona, 14

08010 Barcelona

Depósito legal: B-22.234-2011

ISBN: 978-84-15322-00-9

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.



Hay momentos que se prestan en especial —año nuevo, regreso del verano— y otros en los que eres tú quien se siente a punto... para tomar buenas decisiones. En ellos será mucho más fácil que se arraiguen a tus sueños.

### Reglas del juego

- Evita los esfuerzos y amóldate a tu *tempo*: hay un tiempo para meditar, otro para actuar; un tiempo para soñar, otro para concretar.
- Cultiva la lentitud asociada a la sorpresa: descubre las actividades de este cuaderno una tras otra.
- Diviértete, es la mejor forma de ser natural.
- Dedica tiempo a disfrutar de tus descubrimientos.

### Material

Un juego de lápices de colores o de rotuladores, al menos de 5 colores diferentes.



*Cada vez que veas este lapicito,  
habrás de escribir lo que sientes,  
lo que descubres, los pensamientos que te nacen..*



## ESTÁ LLEGANDO EL MOMENTO

**¿Qué efecto te provoca esto?**

«¿Así que has tomado una buena decisión?» te pregunta tu mejor amiga...

«El momento de las buenas decisiones» titula en portada tu revista preferida...

Con todas esas decisiones en el ambiente, ¿qué sensación tienes?

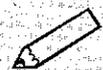
¿Cómo reaccionas? ¿Cómo te encuentras? ¿Desalentado/a?

¡Lo más seguro es que no, si tienes este cuaderno en la mano!

¿Desanimado/a

para avanzar? ¿Estimulado/a?

¡Relájate, ha llegado el momento que esperabas, escribe cuanto te venga a la cabeza!



Cuando pienso en «buenas decisiones», yo...

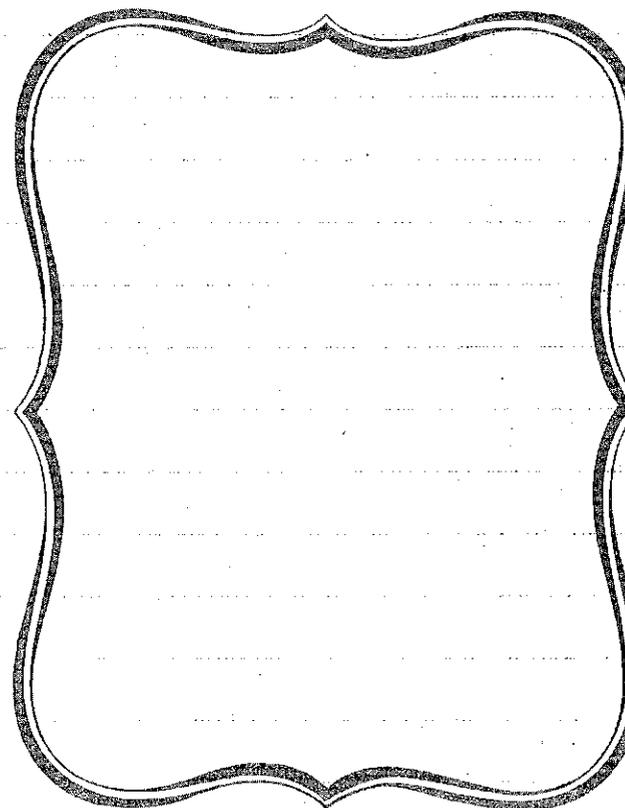
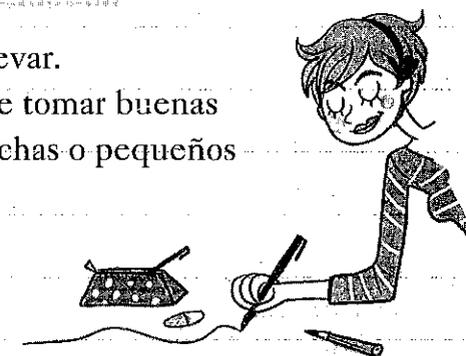
## DE LAS BUENAS DECISIONES

**¿A qué se parece esto?**

Coge lápices o rotuladores de colores y déjate llevar.

¡Dibuja qué sientes cuando piensas en la idea de tomar buenas decisiones. Formas abstractas o figurativas, manchas o pequeños grafitis, diviértete!

¡Puedes hasta salirte de los bordes!



En frío y sin pensar,\*  
elabora una primera  
lista de buenas decisiones.

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

\* Sí, sí, sin pensar... y sin ningún compromiso por tu parte: estamos sólo al comienzo del trayecto que te permitirá tomar las decisiones que más desees

# ¿Una buena decisión o un

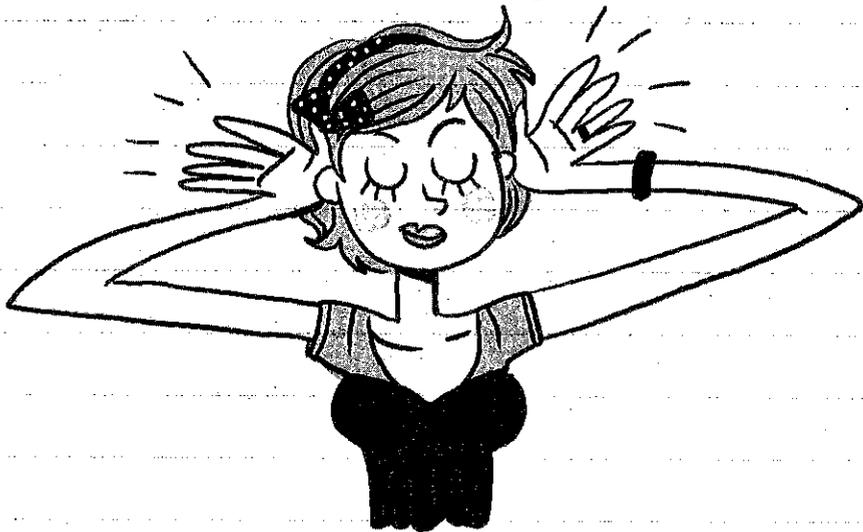
## ¿Tienes algún problema?

Examinemos de cerca la palabra: en «decisión», se encuentra el verbo «decidir». ¿Las buenas decisiones sólo servirían pues para resolver los problemas? O, yendo aún más lejos, ¿para hacer desaparecer algunos defectos o aquello que consideramos como tales?

Ese punto que parece un deber de vacaciones no motiva en absoluto y por ello será difícil hacer que se prolongue en el tiempo. ¡Te va hacer falta tomar una clara... decisión!

Esa palabra que también quiere decir «valentía».

¿Y si tomaras la excelente decisión de escuchar cuáles son tus verdaderas necesidades y tus deseos más profundos?



«Hemos de ajustarnos a una decisión porque es buena, no porque la hayamos tomado.» François de La Rochefoucauld.

# Verdadero deseo?

## ¿Buenas? ¿Para quién?

¡Evidentemente son buenas! ¿A quién se le iba a ocurrir la idea de tomar malas decisiones! ¿Pero en relación a qué criterios?

Vuelve a copiar tu primera lista (dos páginas atrás) en la columna de la izquierda. Después piensa bien en tus motivaciones y pon una cruz en la columna que corresponda.

Tu primera lista de decisiones

### Motivaciones A

Me han dicho que... Es lo que se hace... Me valorarán/ me querrán más si... He leído en algún sitio que...

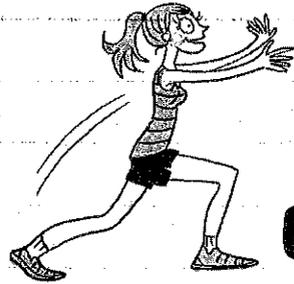
### Motivaciones B

Es algo que me apetece desde hace mucho... Es un viejo sueño... Me ha venido de golpe, y me parece genial...

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

¿Qué?

¡Evidentemente, das prioridad a las decisiones que tienen por origen tu deseo (motivaciones B)!



# Ejercicios de calentamiento

Tomar buenas decisiones implica estar en disposición de moverse; de cambiar algo, de dejar que entre algo nuevo en tu vida. Antes de las grandes maniobras, se imponen unos pequeños ejercicios de calentamiento.

## ¡Siéntete orgulloso/a de ti, pues sabes hacer las cosas!

Con toda seguridad, habrás realizado cantidad de cosas extraordinarias, grandes o pequeñas, durante el pasado año. Algunas eran visibles, otras sólo entre tú y... tú.

Haz una lista de 10 cosas o hechos en los que te hayas sentido orgulloso/a o feliz.

Estoy muy orgulloso/a, o muy feliz, de haber, o de ser... (y continúa con un verbo de acción).

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....
- 6 .....
- 7 .....
- 8 .....
- 9 .....
- 10 .....



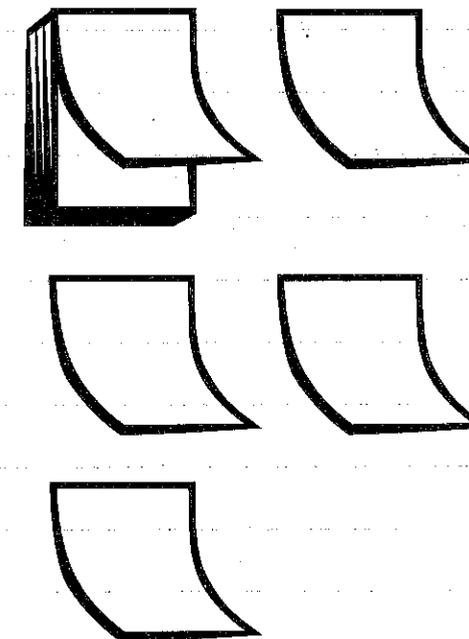
# antes de tomar buenas decisiones

## Despierta y refuerza tu deseo de cambio

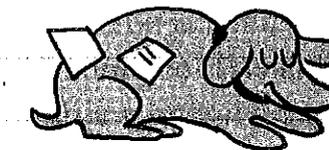
Imagina 6 minúsculas experiencias de cambio, concretas y puntuales, que podrías experimentar los dos próximos días.

Todos vamos por carriles prefijados como autopistas, así que atrevámonos a salir, aunque sea una vez, para ver cosas diferentes: seguir el telediario de otra cadena, ir a otra panadería, tomar un trayecto distinto...

## Añade otras cosas:



¡Cada idea en un Post-it, para tenerlas bien a la vista!



## A propósito de sinapsis y de autopistas

Nuestras neuronas están enlazadas por sinapsis. Cuanto más repetimos una acción, más se refuerza el camino de una neurona a otra. Es así como se crean respuestas reflejas, algo muy importante, por ejemplo, cuando conducimos. En cambio, en cuanto a creatividad, es un freno. Por ello es importante tomarse un tiempo para despertar la curiosidad, salir de la rutina... y reforzar nuestra aptitud para el cambio.

# Las 7 reglas del juego

## 1. Transformar las afirmaciones negativas en afirmaciones positivas

Nuestro cerebro tiene problemas con las formas negativas, tiene una fuerte tendencia a eludirlas. Y «No tomaré más helado por la noche» corre el grave peligro de ser registrada como «Tomaré helado todas las noches». ¡Lo que no ayuda para nada!

Copia en la columna de la izquierda las afirmaciones negativas de tu primera lista. A continuación, transfórmalas en fórmulas positiva... ¡Sí, sí, esto se parece a un ejercicio de gramática!

Cuando la forma negativa se transforma...

...en un objetivo positivo

- 
- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 
- 

## 2. Tener GRANDES y pequeñas

Equilibra tus listas con grandes y pequeñas decisiones.

para



## 3. Poner chispa

Se trata de decisiones, de acuerdo, ¡pero no de castigos! Una parte de ellas debe ser estimulante, divertida...; en pocas palabras, te ha de hacer más feliz.

## 4. Las decisiones te pertenecen, su realización sólo debe depender de ti

Llevar a cabo tu deseo o tu sueño debe depender de ti, no de la buena voluntad de nadie ni del azar. Puedes tomar la decisión de salir más para tener más posibilidades de encontrar tu media naranja, pero no puedes tomar la decisión de encontrarla...

## 5. Equilibrar los diferentes ámbitos (forma física, ocio, presupuesto...)

¡Como en los menús, es bueno cambiar! Haz que se beneficien de esta energía creativa tanto tus amigos cuanto tu trabajo o tus diversiones.

## 6. Repartir entre mejora y apertura

Evidentemente, hay cosas o estados que desearías mejorar u optimizar: ¿menos postre y más lectura, por ejemplo? ¿Más gimnasia y menos ir de compras? Piensa también en las cosas nuevas que por fin te gustaría emprender o hacer.

7. «Ir a» antes que «alejarse de» ¿Querías perder 3 kilos? Ten como objetivo una silueta más esbelta o una talla más pequeña...

# En busca de las decisiones...

**Objetivo:** producir el máximo de deseos, de ideas de decisión, de sueños ocultos (o no) para estar seguro de buscar por todos los rincones. (Un poco más tarde, escogerás las 3 decisiones que son verdaderamente importantes para ti en este año.)

Para ello, te ofrecemos tres herramientas de exploración:

- **El juego de las 7 familias.**
- **El mapa del tesoro.**
- **Los verbos de acción.**

Con toda seguridad, habrá deseos que encontrarás en los tres modos de exploración, probablemente con formas diferentes...

¡Mucho mejor!

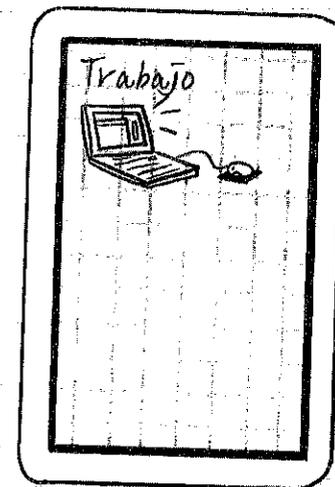
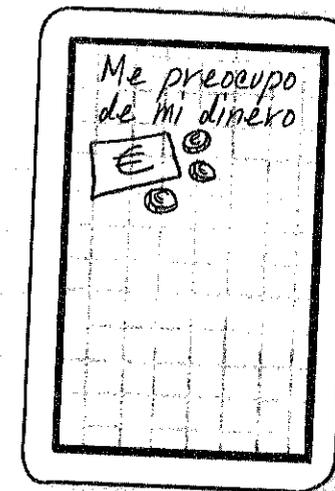
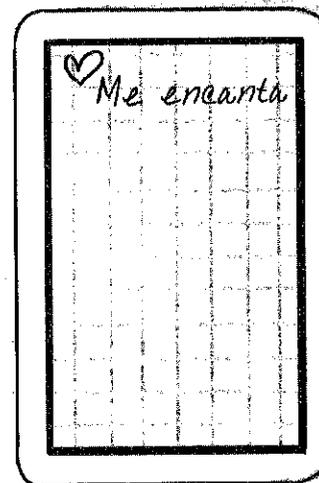
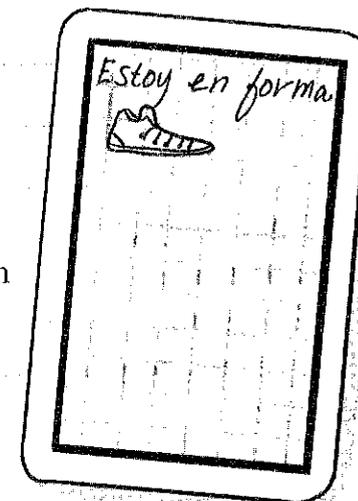
**Regla del juego:** la naturalidad, queda abolida toda censura. Son bienvenidas las ideas imposibles (siempre que dependan sólo de ti).

«Sólo aquellos que corren  
el riesgo de ir demasiado  
lejos pueden descubrir  
hasta dónde pueden  
llegar.» Thomas Stearns Eliot

# ...perdidas

## El juego de las 7 familias

Veamos todas las ideas que te acuden a la mente y haz las listas por familia lo más largas que puedas. Tus ideas pueden ser destarifadas, imposibles, irresistibles... ¡Suéltate!



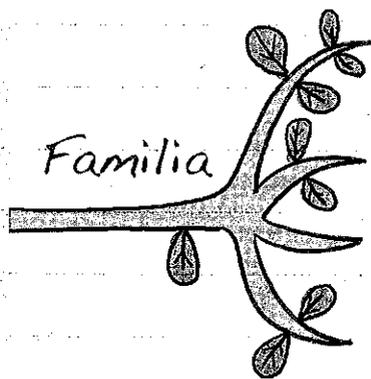
## El mapa del tesoro

Sirviéndote del dibujo,  
ponte a una particular  
búsqueda del tesoro.

Sigue el hilo de tus deseos y escribe  
lo que te sugiera cada  
rama del mapa.

¡Evidentemente, cada rama puede tener  
tantas ramificaciones o prolongaciones como  
desees!

Por ejemplo:

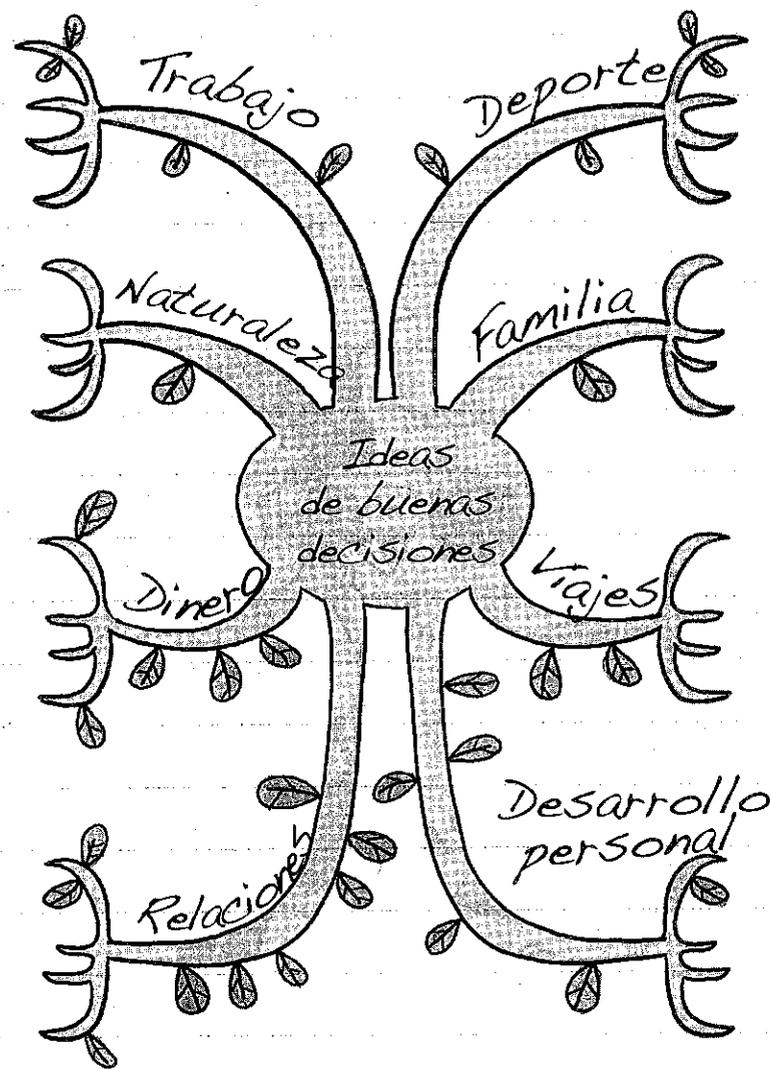


Una verdadera fiesta

Una salida al mes

Un nuevo plato  
por semana

...



## La magia del verbo

Ahora has de inventarte lo que va detrás de cada verbo y dejarte sorprender por lo inesperado.

Cuando exploramos lo que es importante para nosotros, descubrimos maravillas. A veces algunos tesoros ocultos están pidiendo a gritos salir a la luz.

Es un momento mágico para pasarte revista.

Un punto desde el que van a poder nacer proyectos que den sentido a tu vida.



«No es porque las cosas son difíciles por lo que no nos atrevemos, es porque no nos atrevemos por lo que las cosas son difíciles.» Séneca

Quiero hacer... ..

Quiero ser... ..

Quiero ver... ..

Quiero vivir... ..

Quiero aprender... ..

Quiero alcanzar... ..

Quiero probar... ..

Quiero jugar... ..

Quiero comprar... ..

Quiero vender... ..

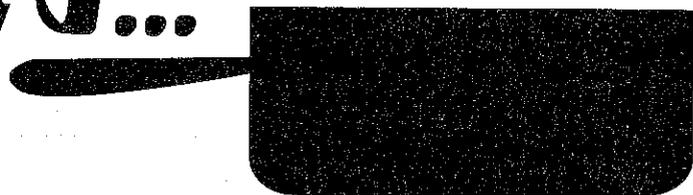
Quiero descubrir... ..

Quiero realizar... ..

Quiero... ..

Quiero... ..

# A fuego lento...



Ya lo ves, las ideas hierven: sueños que cumplir, proyectos que realizar, aspectos de tu vida o de ti mismo/a que has de priorizar, o arreglar...

Piensas: ¡no puedo con todo! Y tienes razón. En las próximas páginas te propondremos que elijas tres decisiones.

Pero hoy vas a dejar que trabaje tu cerebro... ¡sin ti! A fin de dejar que todas las informaciones, deseos, sensaciones, emociones, etc., se hagan eco entre ellos y alimenten tu intuición.

¿Cómo se hace? Es muy fácil: ¡DORMIIIIIRRRR!

*Antes de acostarte,  
relee rápidamente tus notas, sólo por gusto,  
y luego déjate caer...*



A la mañana siguiente...

Al saltar de la cama, coge un lápiz y escribe todo lo que te venga a la cabeza, sin pensar, sólo para conectarte profundamente contigo, para escucharte...



**En este preciso instante, yo...** .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Selección



Dispones ahora de 3 listas de buenas decisiones (las que has hallado con El juego de las 7 familias, El mapa del tesoro y La magia del verbo).

Coge 3 lápices de colores distintos: por ejemplo, naranja, verde y violeta.

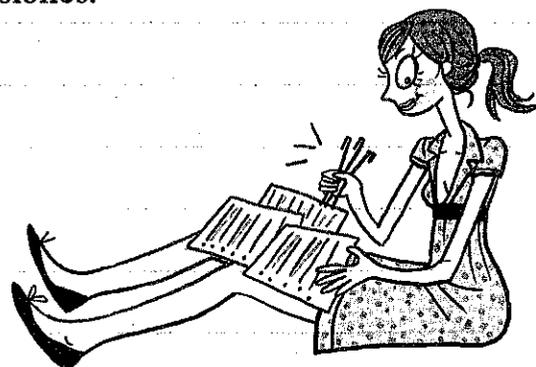
1. **Subraya en naranja** las decisiones que coinciden en más de una lista, aunque sea bajo una forma diferente.

2. **Subraya en verde** las que te parezca que urge realizar, o que cambiarían tu vida de manera importante.

3. **Subraya en violeta** las que te permitirían cumplir un sueño, las que sean un verdadero deseo.

4. **Traslada esas decisiones** a los cuadros de la página siguiente, poniendo mucha atención en evitar las formas negativas!

Deberías obtener una lista de 6 a 8 decisiones.



**¡Ahora te toca a ti definir tus criterios de elección!**

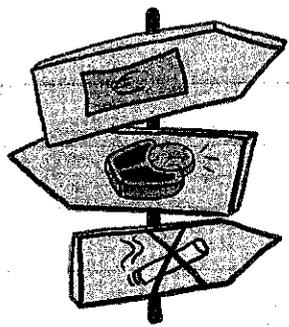
Además de los que nosotros te hemos propuesto, puedes tener criterios de elección vinculados a tus valores, a tus prioridades en la vida, al estado de tu economía, de tu forma física, de tu salud...

**Escribe aquí tus tres criterios personales y prioritarios.**

1

2

3



# Decido

## Escribe tus 3 grandes decisiones

¿Tienes claros cuáles son tus criterios de selección? Escribe las 3 decisiones que sientas verdaderamente, desde el corazón. Atención: ¡una vez que las hayas escogido, no son negociables! Ya se trate de dejar de fumar, de perder una talla de pantalón o incluso de llevar la casa, tu elección requiere un compromiso por tu parte.

**Con 3 lápices de colores diferentes, anota tus 3 decisiones principales, las que requerirán que desarrolles una estrategia para llevarlas a cabo:**

1.

2.

3.

Unos pequeños consejos

- Concreta al máximo (¿qué?, ¿cuándo?, ¿cómo?, ¿cuánto?).
- Utiliza sobre todo verbos de acción.

## Las pequeñas decisiones

Fáciles de realizar o de llevar a cabo, van a:

- tranquilizarte: sí, puedes tomar una decisión y cambiar;
- recompensarte: ¡resultados ya!
- estimularte para la realización de las 3 grandes decisiones.

Es lo que los anglosajones llaman *quick win* (ganar rápidamente).

**Vuelve a las decisiones seleccionadas, ¡y a jugar!**

1.

2.

3.

4.

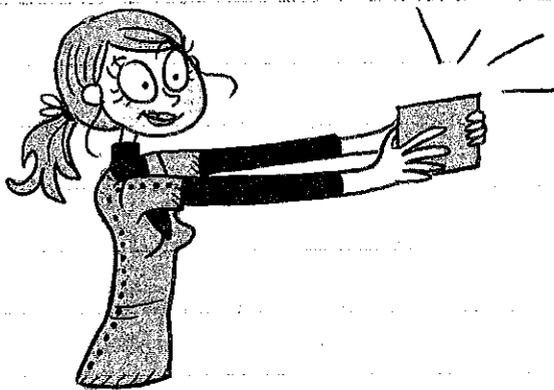
5.

6.

7.

Es casi un deporte:  
¡No coger  
el ascensor!





¡Y ahora, imaginemos que ya has realizado tu deseo,  
que has perseverado en tu decisión!  
Imagínatelo...

**Tu decisión nº 1:**

Ya está, lo has logrado,  
has alcanzado tu objetivo.  
Envíale una tarjeta a un familiar o a un amigo para anunciarle  
la buena nueva.

¿qué se parecería el resultado?



### Con imágenes

En el anverso de la tarjeta, dibuja lo que represente tu éxito: ¿un nuevo lugar? ¿Un nuevo peinado? ¿Una nueva lengua?...

### Con palabras

En el reverso, anuncia la noticia, di lo que sientes.

## Tu decisión nº 2:

### Con imágenes

¿Qué sientes? Haz un cuadro que sugiera cuál ha sido tu gran éxito. No es necesario ser un gran artista: ¡pon los colores, las formas y no olvides firmar tu obra!

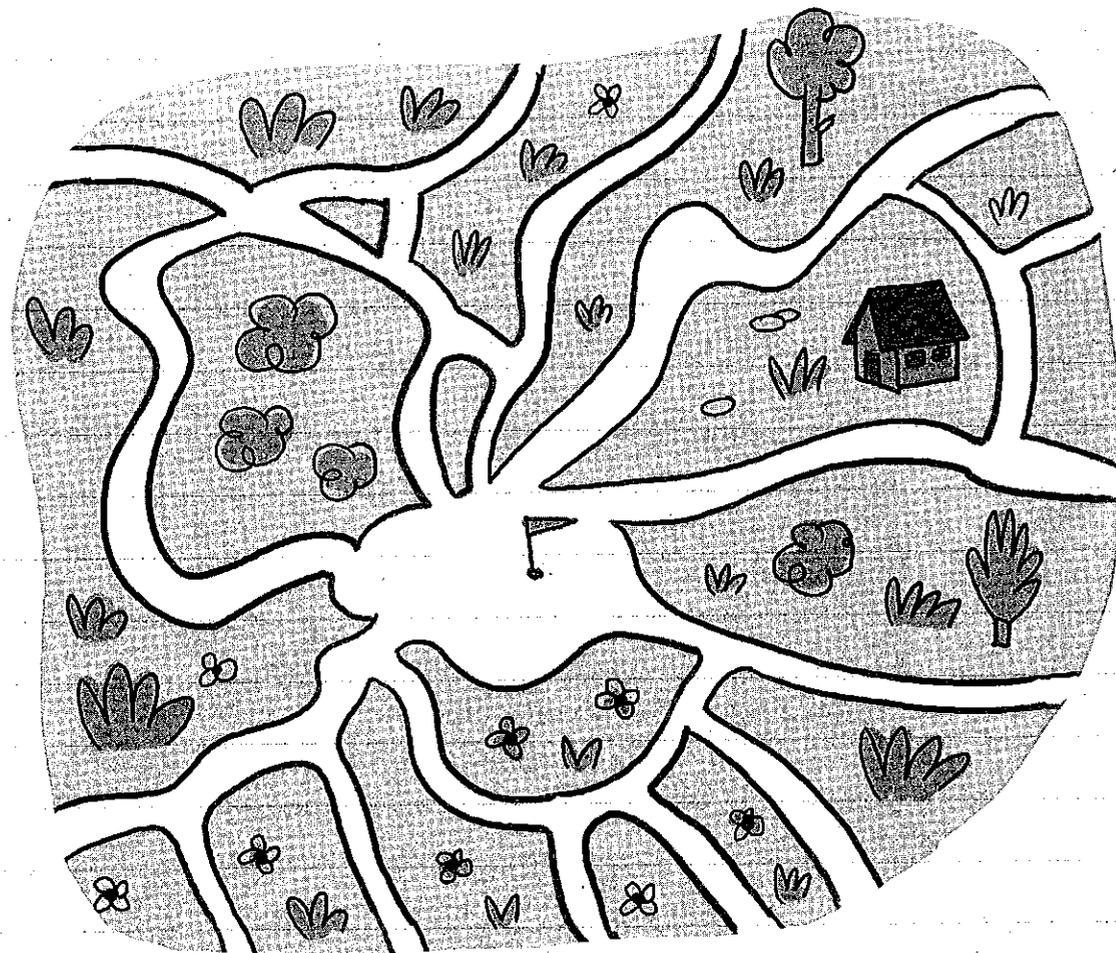


### Con palabras

¿Qué voy a poder hacer ahora que he...?

¿Qué rutas, qué senderos, qué nuevos caminos se me abren?

Escribe las nuevas posibilidades en cada uno de los caminos.



## Tu decisión nº 3:

### Con imágenes

Haz un *collage* que sea representativo de los sentimientos que desencadena en ti este éxito. No es necesario que seas realista... ¡pero no olvides poner una foto tuya!

Coge una hoja de papel bastante grande  
(30 x 30 cm como mínimo)

y un montón de revistas llenas de fotos.

Hojéalas, déjate atrapar por las imágenes  
que en especial te atraigan.

Recorta una docena, disponlas sobre la hoja,  
y no olvides añadir tu foto.

Cuando la composición te guste... ¡pégalas!

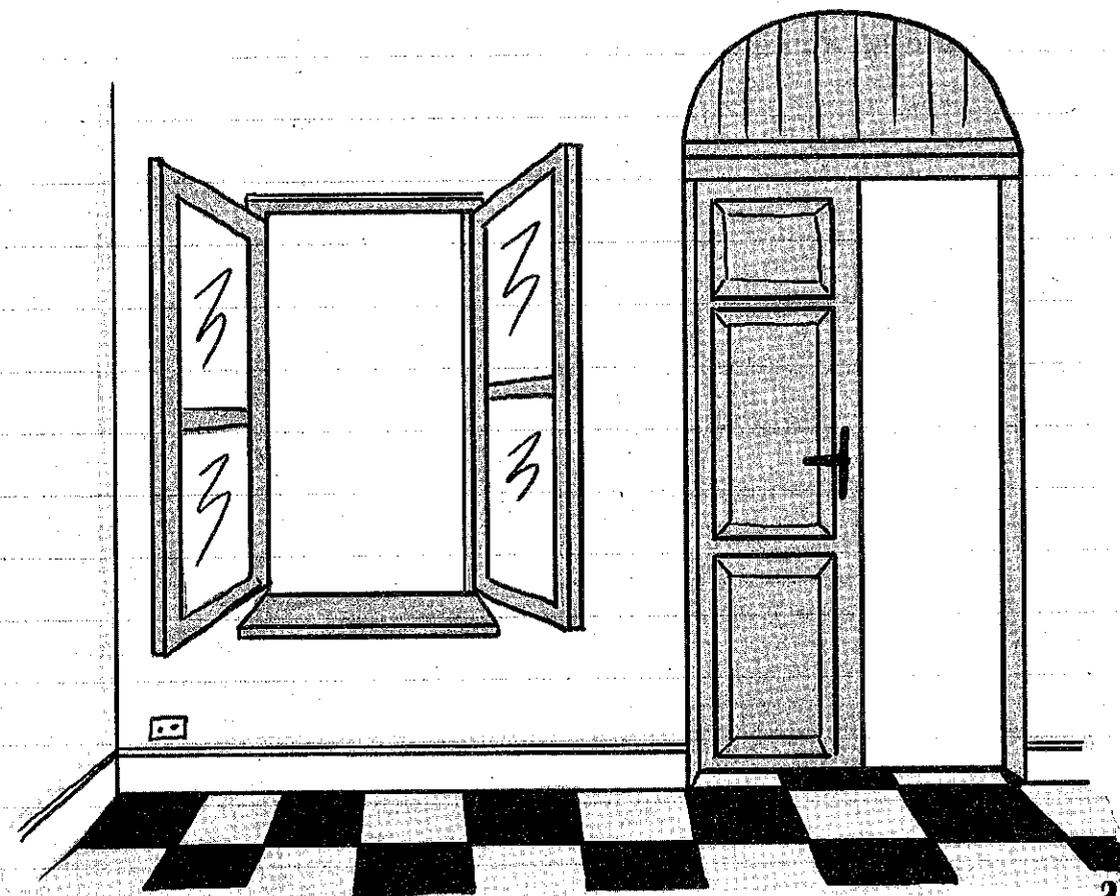
Por último, haz una foto (o una fotocopia reducida)  
de tu *collage* y pégala aquí.

### Con palabras

¿Qué voy a poder realizar ahora que he...?.....

¿Qué puertas, qué ventanas voy a poder abrir?

Escribe en la ventana y en la puerta las posibilidades que se te abren.





# Da el **primer** paso

Tus decisiones son claras, has establecido un plan de acción y sin embargo... todo sigue igual.

Es en este punto cuando te invitamos a tomar prestada **la vía del kaizen**.

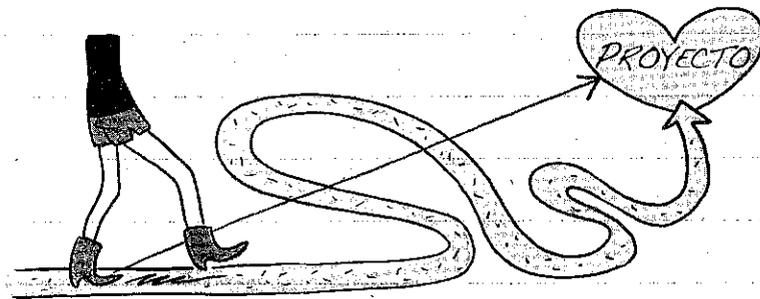
Una técnica japonesa para alcanzar grandes logros...

¡con pequeñísimos pasos!

Y el más importante es el primero...

**1.** El primer paso une el proyecto con el mundo real: le hace saber a tu cerebro que ha llegado el momento de pasar a la acción.

**2.** Però tu cerebro no trabaja en línea recta: toma caminos secundarios a fin de encontrar la información y los estímulos que necesita para hacer avanzar el proyecto.



¡Un primer paso es muy muy pequeño! Por ejemplo, puede ser: dedicarle media hora al día, hacer una llamada, consultar una información en internet,

comprar un cuaderno o una hucha, hojear un catálogo...

Elige cuál va a ser tu primer paso en cada una de las decisiones y apúntalo.

Decisión nº 1

Mi 1º paso

Decisión nº 2

Mi 1º paso

Decisión nº 3

Mi 1º paso

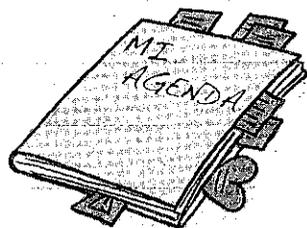
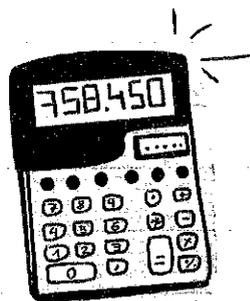
# Todo depende de tu temperamento

Todo el mundo no funciona de la misma manera y las «zanahorias» que nos permiten avanzar hacia la culminación de nuestros proyectos pueden tomar formas muy diferentes.

## Algunos ejemplos:

¿Eres fundamentalmente del «hemisferio izquierdo»?

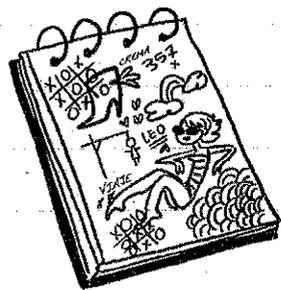
Te gustan los *plannings*, las calculadoras, organizarlo todo punto por punto, las relaciones causa-efecto y la lógica en primer lugar.



¿Eres fundamentalmente del «hemisferio derecho»?

Entonces, te van los esquemas, los Post-it en las paredes, los colores en tu agenda, las metáforas, las pausas provechosas, y sobre todo el *feeling*.

¿Eres fundamentalmente **visual**? El cuaderno de bitácora en imágenes, las fotos de las diferentes etapas, los apuntes en forma de garabatos, las notitas de todo tipo a modo de recordatorio son tus herramientas preferidas...



¿Eres fundamentalmente **auditivo/a**? Los soliloquios y las palabras de aliento en voz alta, la música relajante, el tiempo que pasas con alguien que te anima, o los aprendizajes de *smartphone* son tus preferidos.

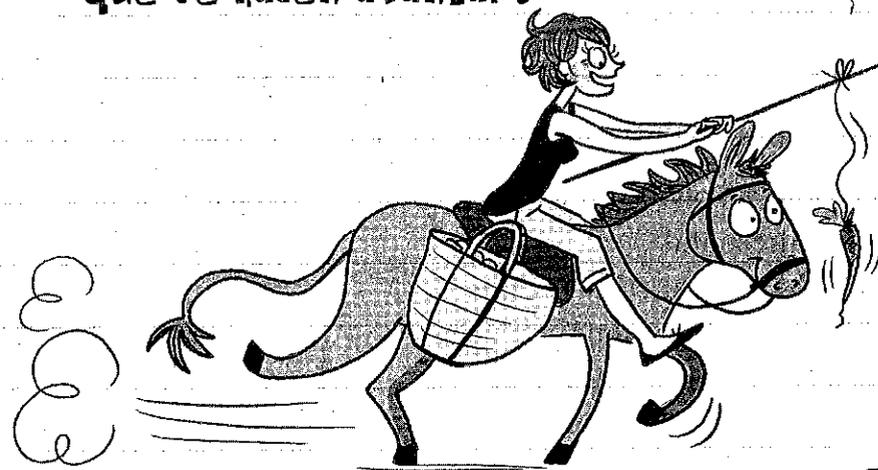


¿Eres fundamentalmente **kinestésico/a**?

Los pequeños paseos que te permiten meditar o analizarte, bailar, o hacer un ensayo de lo que vas a emprender, te son de gran ayuda.



¿Cuáles son las «zanahorias» que te hacen avanzar?



# Sigue tu progreso:

## 1. El juego de la oca

### Preparación

Fotocopia el tablero.

Recórtalo y pégalo en una cartulina.

Cada casilla representa una etapa de tu plan de acción. Sitúa al azar algunas jornadas especiales:

- esparcimiento
- puesta al día
- pequeña bonificación

Asigna un color a cada tipo de casilla.

Coloréalas y decóralas.

Pon el tablero en la puerta de la nevera.

### Regla del juego

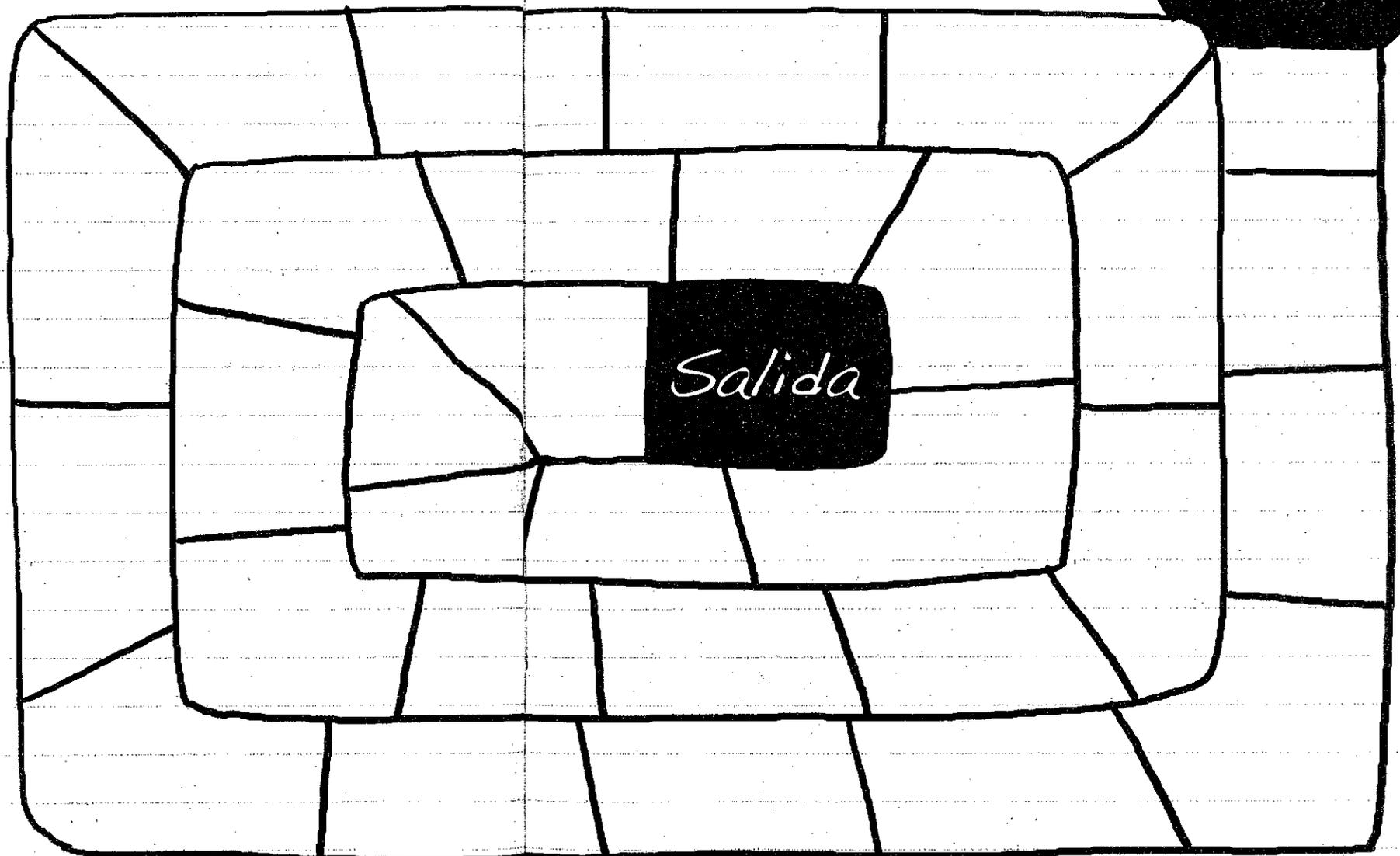
Como ficha, utiliza un imán cuya forma te guste: ¡no olvides que te representa!

Hazlo avanzar cada vez que franquees una etapa.

Y haz una pausa cuando caigas en un día especial.

# 3 métodos a elegir

Llegada



## 2. El vision board

Material:

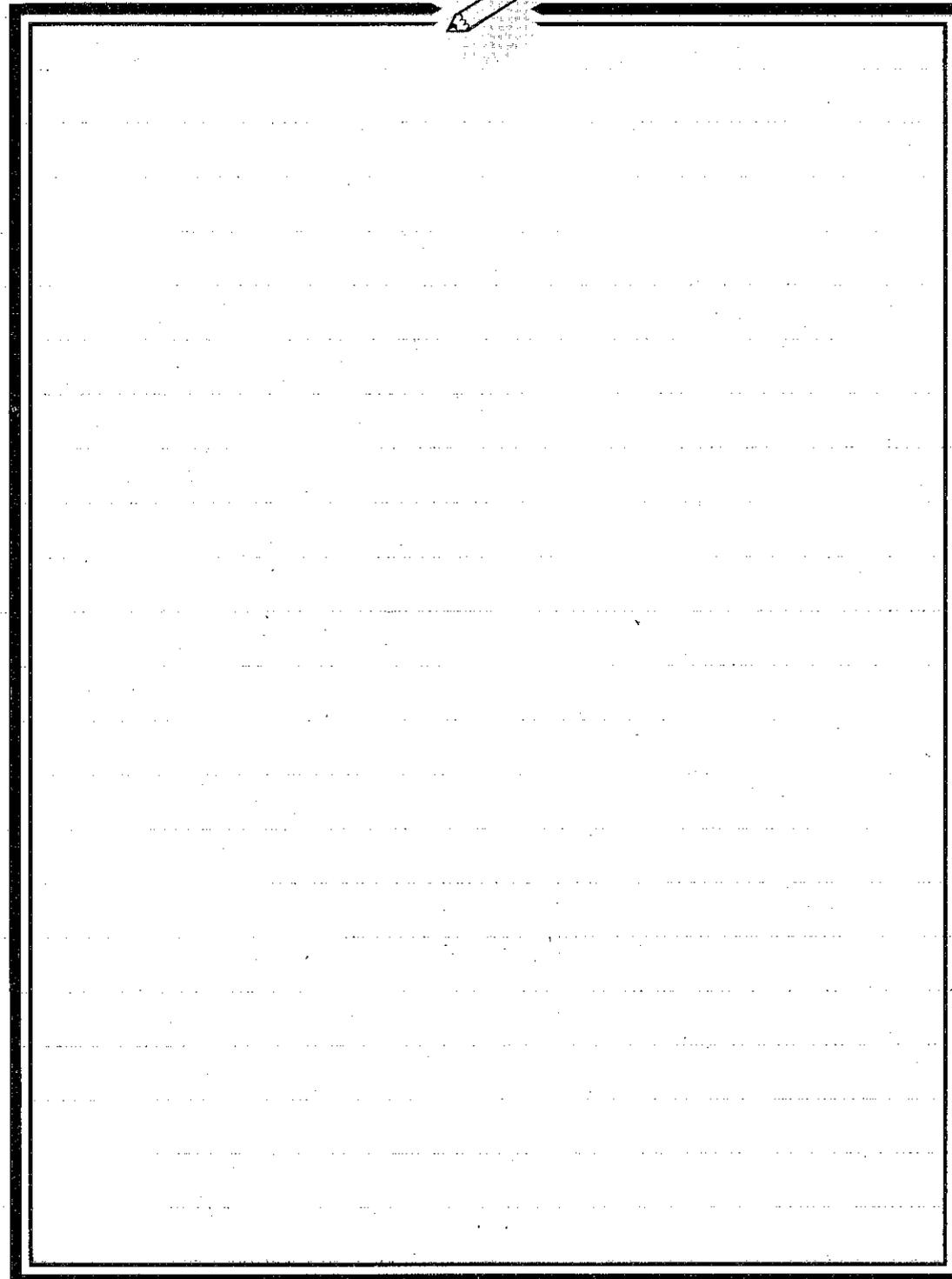
- tijeras, pegamento;
- lápices o rotuladores de colores.

Confíale a este espacio  
tus sensaciones, tus pasos,  
tus reflexiones,  
tus problemas,  
una cita...

Pega imágenes que te  
atraigan, o fotografías  
que hayas hecho en el  
transcurso de este  
«viaje» tan particular.

Echa mano de las técnicas  
de *collage* para  
hacerlo todavía más bonito.

Y no dudes en añadir  
cuantas páginas necesites.



### 3. El cuaderno de bitácora

¡Si tienes una mente lógica y racional, este es tu método!

¿Cómo funciona?

En la columna de la izquierda, anota todos los pasos de tu plan de acción, uno por casilla. Con tanta precisión como te sea posible.

En la línea de arriba, haz un calendario con la unidad de medida que desees establecer: semana, mes...

En cada etapa, colorea la casilla temporal que le corresponde.

Compro un cuaderno



Ejemplo: «Quiero escribirles un cuento a mis hijos».

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5
Compro un cuaderno					
Me invento unos personajes					
Sitúo la ambientación					
Elaboro el desarrollo general					

Evidentemente, puedes hacer los comentarios que creas oportunos en cada casilla.

### Mi cuaderno de bitácora

Semana/mes			
Pasos			



# Algunos trucos para actuar

## Escoge un sistema de alerta

### Anótalo en tu agenda

Sea electrónica o de papel, señala los espacios de tiempo que vas a dedicar a tu primer paso, después al segundo, etc.

¿Un imprevisto de última hora? Desplaza el bloque temporal: siempre va a estar ahí. Mientras que si esperas a tener tiempo...

### Utiliza las nuevas tecnologías

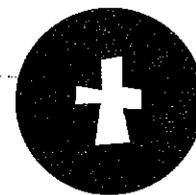
- Una alarma en tu *smartphone* a intervalos regulares.
- Un Post-it digital al encender el ordenador.
- Un programa de gestión de proyectos. *Things* es perfecto tanto para los ordenadores cuanto para el *smartphone*... ¡y puedes sincronizarlos!
- Un grupo en Facebook si sois varios los que perseguís el mismo objetivo: podéis animaros y estimularos mutuamente.

## Prométete un premio

Para motivarse, ¡nada mejor que un premio! Un premio, por supuesto, que esté relacionado con tu decisión: ¿3 kilos menos? Un traje de baño.

¿Ejercicio habitual? Un paseo en bicicleta o haciendo esquí de fondo...

con



efectividad

Mis premios, para cada decisión:

## Afianza periódicamente tus decisiones

Relee tus motivaciones, repasa tu historial... y fortalécete en tu decisión:

«¡Claro que sí! ¡Esta es la razón por la que lo he decidido, esto es lo nuevo que quiero en mi vida, lo diferente.»



«Las decisiones son como las anguilas, es difícil cogerlas, pero demoníaco sujetarlas.» Alexandre Dumas hijo

# Saca una carta

Se trata de cartas de recuperación. Comienza creando tu propia baraja:

- fotocopia esta doble página;
- pega la fotocopia en una cartulina;
- recorta y decora tus cartas.

De vez en cuando, saca una carta.

Están ahí para estimularte, para hacer que reflexiones, para relajarte...



Si tuvieses poderes mágicos, ¿qué harías?  
3 deseos

«La humanidad se divide en tres categorías: las que no pueden moverse, la que pueden moverse y los que se mueven.» Benjamin Franklin

Entretenimiento  
Date un capricho que no tenga nada que ver con tu proyecto.

Queda con un amigo/a para contarle por dónde vas.

Dedica 30 minutos a hacer búsquedas en internet sobre tu decisión.

¿A qué estás dispuesto a renunciar para llegar a cabo tu decisión?  
2 cosas

¿Es el momento de telefonar a uno de tus animadores!

«Donde hay una voluntad, hay un camino.»  
Winston Churchill

Esta tarde, todas las teles están de huelga; ¿qué vas a hacer?  
3 ideas

¿Qué aceptas cambiar en ti para ganar esta apuesta?  
1 cosa

Coge una revista, recorta 10 imágenes que te gusten, haz un collage. Escribe qué te sugiere.

Palabras de ánimo: dedica 10 minutos a mirar tu collage «imagina el resultado», a continuación escribe lo que sientes.

Pasa una hora en una librería, mira, lee, rebusca... ¡pero no compres nada!

Curiosa paradoja: «Es cuando me acepto como soy cuando puedo cambiar.»  
Carl Rogers

Entretenimiento  
45 minutos de paseo a pie, dejando vagar tu mente.

# ¿Eres tú quien aprieta

## La comisión de jueces

En nuestra cabeza, hay siempre vocecillas que nos frenan o nos desaniman.

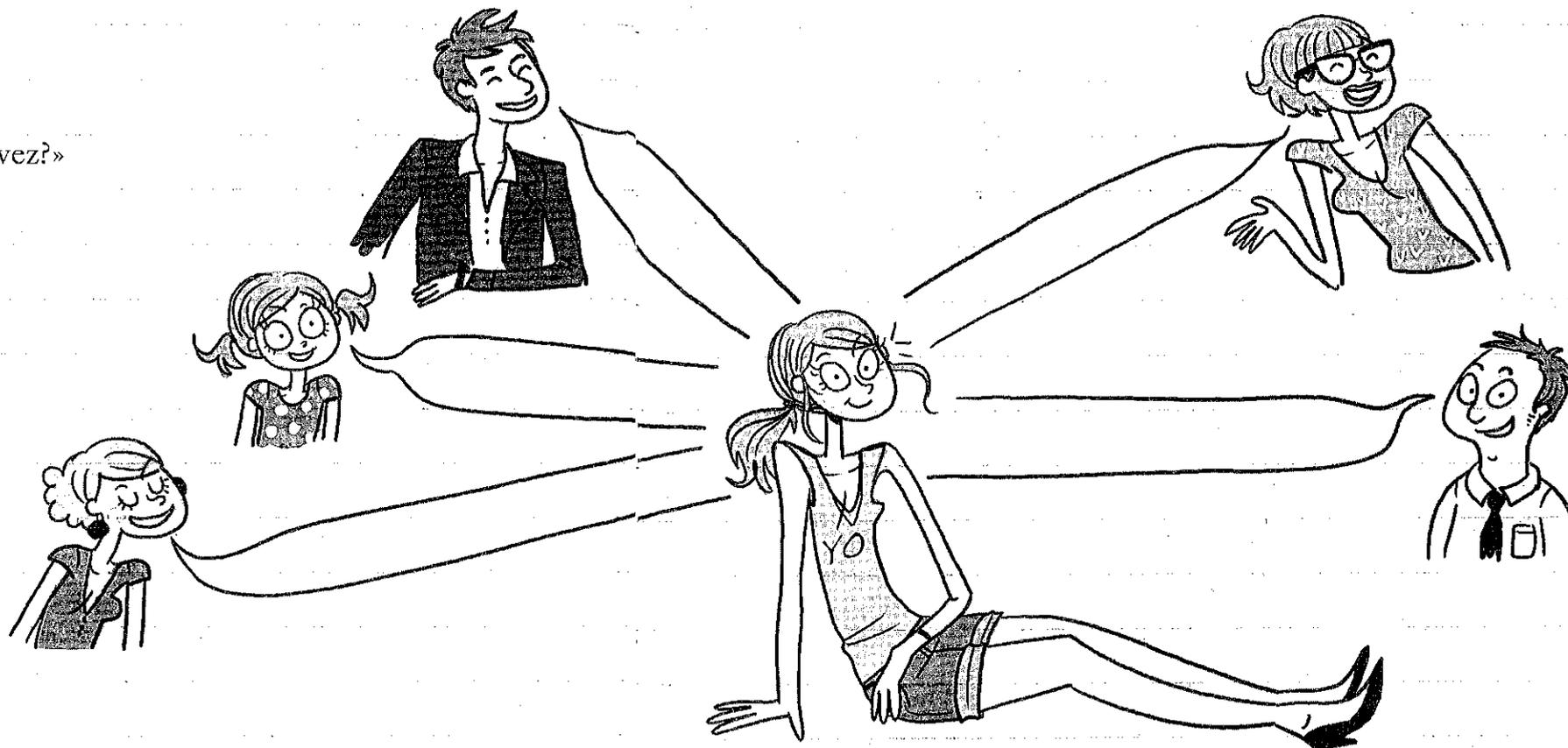
Cada persona tiene las suyas.

La buena noticia es que sólo tienen el poder que queremos darles. ¡Y la mejor manera de ponerlas a distancia es localizarlas!

¿Cuáles son sus frases favoritas?

Sus frases pueden parecerse a:

- «¿Por qué has de lograrlo esta vez?»
- «¿Qué va a decir tu...?»
- «¡Te vas a hacer notar!»
- «¿Y para qué te va a servir?»
- ...



# el freno?

¡Apunta sus frases en el dibujo!  
¡Entretente dándoles un nombre!  
Escríbelo al lado de cada cabeza

Según la naturaleza de las decisiones, las voces pueden ser diferentes.

Fotocopia esta página y haz el ejercicio para cada una de las decisiones.

# El efecto **P**ulidor

Los deportistas (y sus entrenadores) lo conocen bien:  
**¡el miedo a ganar!**

Así es, porque puede haber inconvenientes en ganar...  
Es algo que has de averiguar inmediatamente:

1. Haz una lista de todos tus miedos con respecto a esta decisión, o eventualmente de toda persona que se vería involucrada.

2. ¿Qué beneficios sacarías de sabotear tu proyecto, o de no realizarlo?  
Piensa, pues siempre hay alguno...

En el grupo de los aguafiestas del éxito están, no lo olvidemos...  
**Quien-quiere-ser-siempre-perfecto** (si no, nada),  
o incluso **Quien-quiere-hacerlo-todo-solo...**



# ¿A quién le va a molestar?

Quizá hay a tu alrededor personas a las que les van a disgustar tus decisiones. Por razones muy variadas:

- tu determinación les refleja su veleidad;
- él (o ella) contaba contigo para... y vas a estar menos disponible;
- vas a tomar ventaja;
- haces que se tambaleen sus convicciones... o la imagen que tienen de ti;
- ...



Pega sus fotos o haz un dibujo de sus caras y anota por qué tu decisión puede molestarles o hacerles reaccionar negativamente.

¿Quién? .....  
¿Por qué? .....

.....  
.....

# Tu primera ventaja:

## ¡Aprovecha tus habilidades!

Todas las personas tenemos habilidades que podemos poner al servicio de cada decisión. Ya seamos unas fanáticas de Internet, finísimas estrategas o incluso personalidades llenas de ideas, ya seamos positivas por naturaleza e incluso «perfeccionistas»..., todas tenemos habilidades y estas pueden convertirse en nuestras aliadas para perseverar con facilidad y plazeramente en nuestras buenas decisiones.

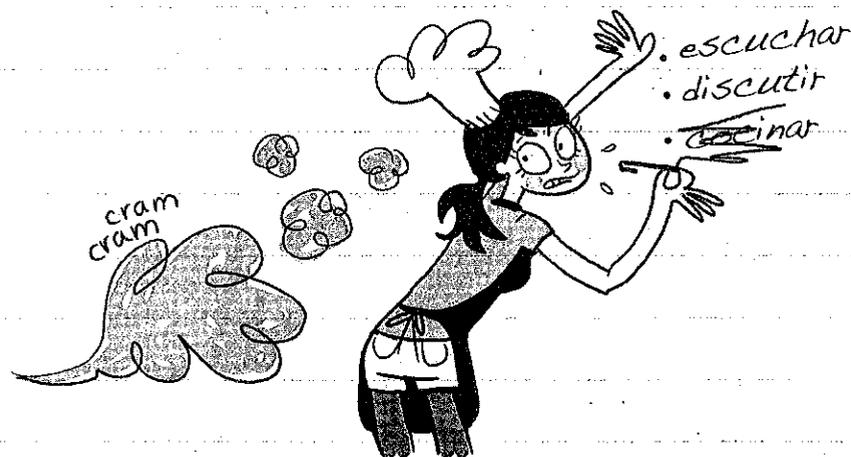
Basta con escucharlas para que salgan a la superficie. Estas son algunas preguntas para ayudarte a verlas con más claridad.

¿Qué te gusta hacer por mero goce? ¿Qué haces bien porque lo haces desde siempre? ¿Qué haces con facilidad? ¿Qué puedes volver a hacer con éxito?

¿Qué puntos fuertes ven los demás en ti?

Localiza al menos 3 habilidades y apúntalas:

- 1.
- 2.
- 3.

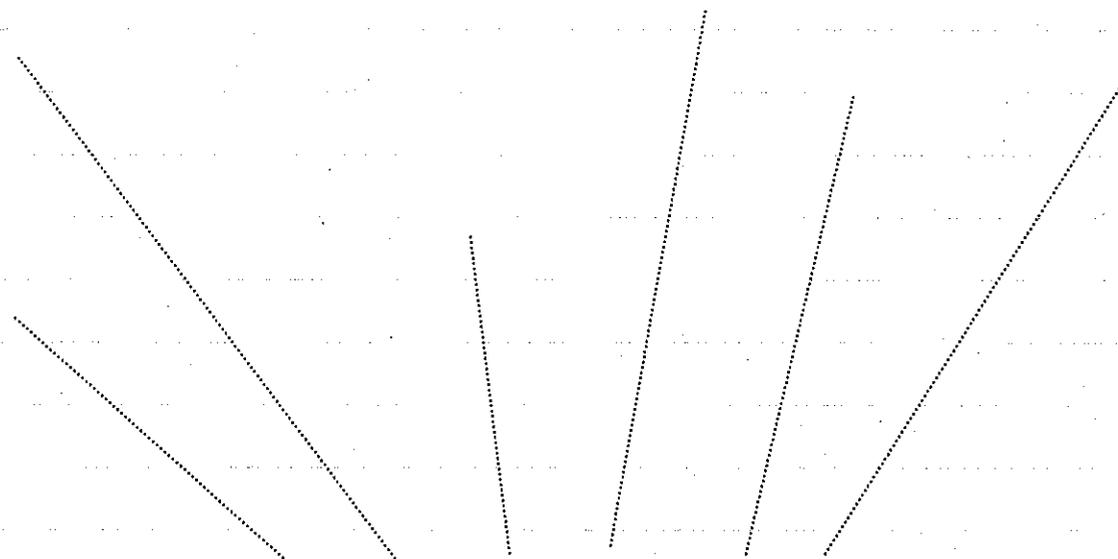


# ¡tú mismo/a!

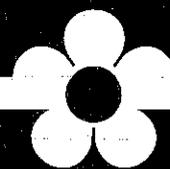
## Saca partido de tu experiencia

Piensa en cuál es tu experiencia en la vida y en el trabajo, y haz el inventario de tus éxitos en los últimos diez años. Aquellos de los que sientes orgullo.

Si no tienes suficientes líneas, dibuja las que necesites.



en mi chistera...

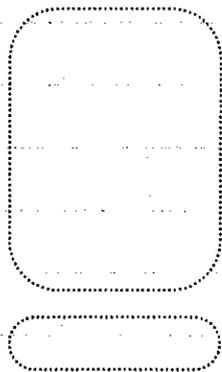


## ¿Qué persona de tu entorno puede ayudarte?

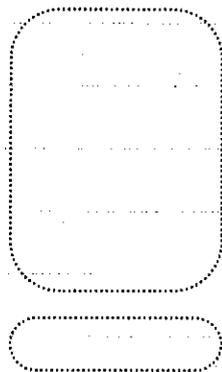
Hablar de tus proyectos a personas que sepan apoyarte aumentará tus posibilidades de éxito. Pega la foto de tus animadores. Y escribe lo que puedes esperar de ellos.

### Mis animadores para la

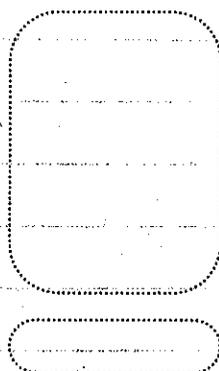
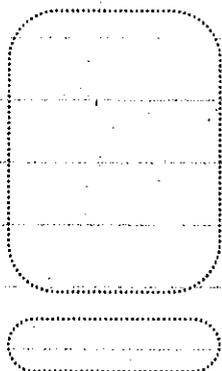
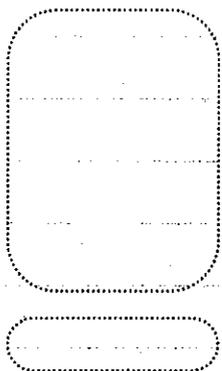
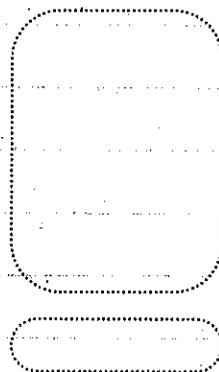
decisión nº 1



decisión nº 2



decisión nº 3



# ¿Y por qué no

# profesionales?

Dependiendo de cuál sea tu decisión, puede ser importante recurrir a un profesional:

Tus apoyos:



...y los que te inspiran

Escriben (o han escrito) libros, dan conferencias, salen en la tele... Para seguir de cerca...

- 
- 
- 

Las páginas siguientes las habrás de leer en 3 días, 3 semanas, 3 meses... ¡para celebrar el fin de viaje!

# Ahora me doy el gusto de



He conseguido:

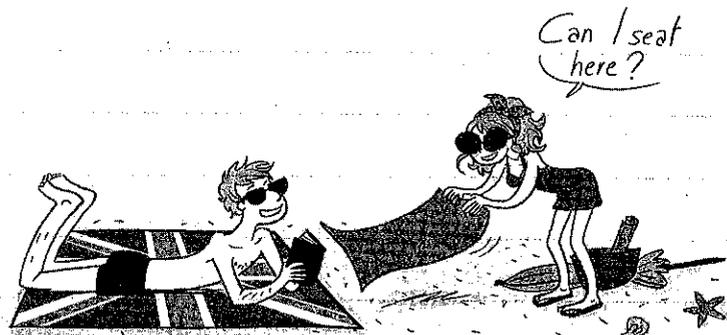
Siento:

## Los beneficios asociados que descubro

Por ejemplo: «He conseguido mejorar considerablemente mi inglés para mis próximas vacaciones.» Beneficio asociado:

«Quizá podría cambiar de orientación profesional.»

- 1.
- 2.
- 3.



# disfrutar



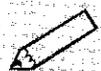
Sácate  
una foto  
que represente  
que has logrado  
tu reto.

¡Y pégala aquí!

**Mi premio**

# Regálate...

## ...un ramo de flores



He conseguido:

Siento:

Los beneficios asociados que descubro

Por ejemplo: «He conseguido hacer espacio en mi casa ordenando, tirando, regalando...» Beneficio asociado: «He recuperado espacio para...»

- 1.
- 2.
- 3.



**Mi premio**

Con lápices de colores, adhesivos, rotuladores... dibuja las flores y las hojas de un maravilloso ramo imaginario. Evidentemente, puedes añadir tantos tallos como desees.



He conseguido:

Siento:

Los beneficios asociados que descubro

Por ejemplo: «He logrado perder dos tallas de ropa.»

Beneficio asociado: «Tengo más resistencia y voy a volver a hacer senderismo.»

- 1.
- 2.
- 3.

...una copa



**Mi premio**

¡Has llegado hasta el final, te mereces la copa de la perseverancia! Graba tu nombre y decórala. No olvides poner la fecha.

# Haz una fiesta para celebrarlo

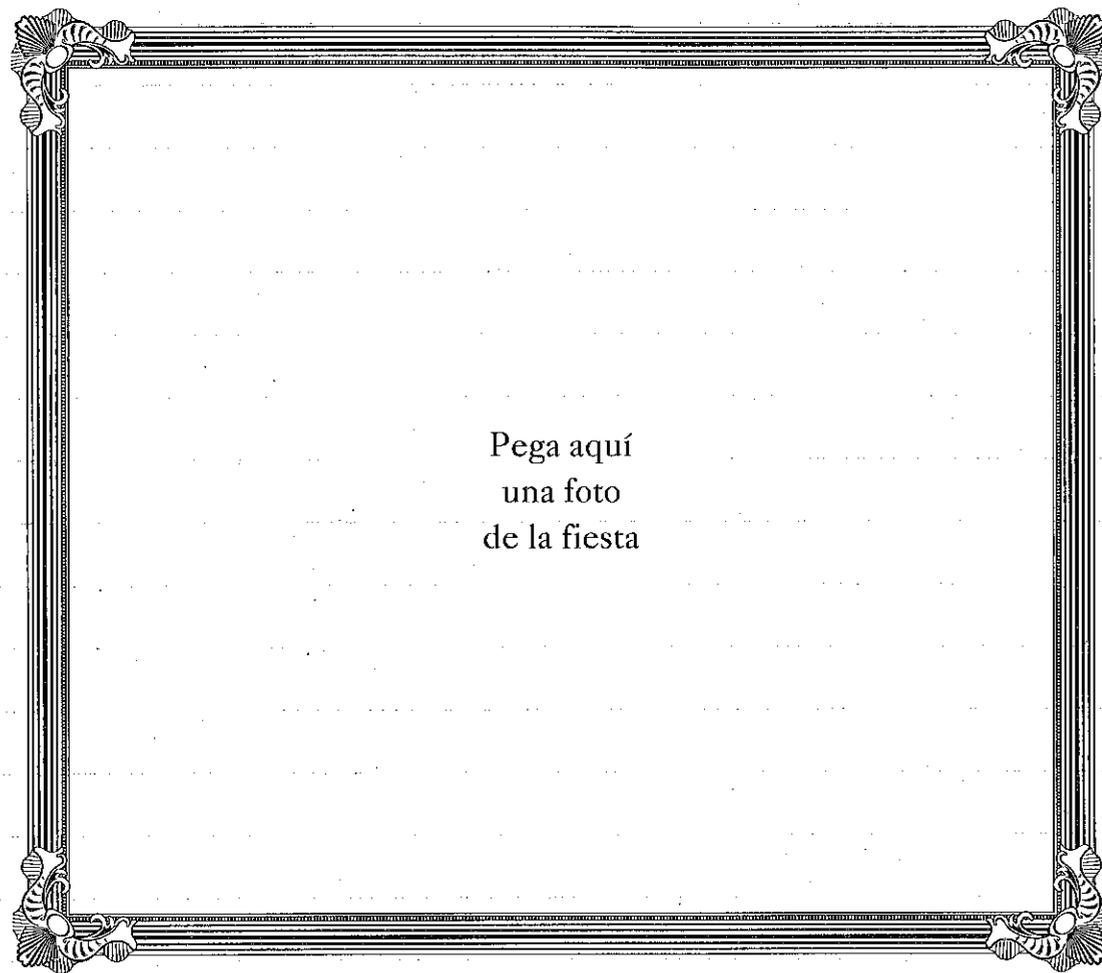
¿Por qué una fiesta? Si la satisfacción de haber llegado hasta el final, de haberlo cumplido, no basta, he aquí 3 buenas razones para celebrarlo por todo lo alto:

- es un momento de integración física y emocional: sí, lo has conseguido; sí, puedes asumir retos;
- es la ocasión de darle las gracias a tu club de fans, de mostrarle que reconoces su importancia en este éxito;
- estimula y anima a los que te rodean.

Y por si hiciera falta una última razón: ¡siempre es un buen momento para hacer una fiesta!

A quién quiero invitar...

- 
- 
- 
- 



Pega aquí  
una foto  
de la fiesta

Otras ideas que pueden serte útiles

- una cita en pareja;
- una tarjeta postal a mis animadores;
- una merienda entre amigos;

-

## Títulos publicados



*Cuaderno de ejercicios para vivir en calma*

Marie-Josée Couchaere

*Cuaderno de ejercicios para aliviar el dolor de espalda*

Nicolas Proupain

*Cuaderno de ejercicios para controlar el estrés*

Élisabeth Couzon / Françoise Dorn

*Cuaderno de ejercicios para aprender a adelgazar*

Dra. Marina H. Dalmau

Werner Thöni

*Cuaderno de ejercicios para tomar buenas decisiones*

Nathalie Renard / Isabel Fouchécour

*Cuaderno de ejercicios para que te conozcas mejor*

Isabel Fouchécour / Nathalie Renard

*Cuaderno de ejercicios para estar a gusto en el trabajo*

Marie-Josée Couchaere

*Cuaderno de ejercicios para encontrar el amor*

Élisabeth Couzon / Françoise Dorn