



SESIÓN N° 2
MOMENTOS VERDAD

¿Habitualmente en qué te enfocas?

Problemas o Soluciones
Oportunidad o Obstáculo
Disfrute o Incomodidad

¿Qué significan los problemas para ti?

Nombra las emociones vinculadas a ese enfoque



Piensa en una relación personal importante para ti

¿Cuál es tu nivel de desarrollo emocional?

¿Qué resultados te trae esto en tu relación?

Cómo sería esta relación si la gestionaras desde otro nivel?



¿Cuál es el área de tu vida en la que eres más feliz?

¿Cuál es el área en la que eres menos feliz?

¿Cuál es tu expectativa en este área?

¿Analízala con el concepto SMART

¿Qué estadio define mejor tu situación?

**DOLOR FRUSTRACIÓN
SUFRIMIENTO-IMPOTENCIA**



Piensa en tus decisiones importantes en los últimos años Elije una

¿Cuál fue tu enfoque?

¿Qué significado tenía para tí ese tema?

¿Qué emoción predominaba en tí entonces?

¿Qué acción tomaste o no tomaste?

¿Qué has aprendido con este análisis?



¿Cómo clasificarías energéticamente a tu modelo?

¿Cómo eres respecto de tu modelo
Igual u opuesto?

¿Cómo han sido tus parejas?

¿Qué dificultades te ha traído esto?

¿Qué cambios positivos lograrías si tomases control sobre tus dos partes menos desarrolladas?



Escoge uno de estos temas

Dinero Amor Trabajo
Paternidad Maternidad

¿Escribe una afirmación acerca de ese tema?

¿En qué pruebas te basas para afirmarlo?

Nombra la emoción involucrada en las experiencias narradas (MATIA/VAS)

Haz una lista de ventajas y desventajas que aporta sostener esta idea en tu vida

