

GUÍA REGALO



DOPAMINANTE

WWW.DOPAMINANTE.COM



¿QUIERES

UN

REGALO?

EN REALIDAD

SON

10 REGALOS EN 1

WWW.DOPAMINATE.COM

**Descubre
las 10 claves
para convertir
tu crecimiento
personal
en la herramienta
esencial
del cambio
que quieres
conseguir.**

LAS CLAVES SON ESTAS:

- 1. Conóciate a ti mismo**
- 2. Identifica lo que te pasa**
- 3. Ponle nombre**
- 4. Reconócelo**
- 5. Sé crítico**
- 6. Acógelo**
- 7. Permítete**
- 8. Hazte Cargo**
- 9. Mantente orientado al presente:
AQUÍ Y AHORA**
- 10. Pasa a la ACCIÓN**

1. CONÓCETE A TI MISMO

Este aforismo estaba inscrito en el templo de Apolo, en Delfos y se le ha atribuido a varios sabios griegos antiguos.

Precisamente, si utilizamos el sentido griego de la expresión, que tenía una connotación de futuro, una persona que se conoce a sí misma es aquella capaz de gobernarse a sí misma.

Es vital ocuparnos de lo que sentimos, pensamos, decimos y hacemos.

Observarnos y conocernos nos lleva a ser conscientes de nuestras habilidades, destrezas y fortalezas, al igual que conocer nuestras debilidades, defectos y limitaciones.

Solo así es posible CRECER.

2. IDENTIFICA LO QUE TE PASA

¿En alguna ocasión has sentido que algo raro te pasa y no sabes exactamente qué es?

Como decía Ortega y Gasset “no sabemos lo que nos pasa y eso es precisamente lo que nos pasa”.

Las emociones forman parte de nosotros.

De hecho, somos humanos porque tenemos emociones.

Es inevitable sentir una emoción ante una circunstancia o situación e identificarla nos permite acceder a una información valiosísima sobre nosotros mismos.



3. PONLE NOMBRE

Cuando conocemos a alguien le preguntamos por su nombre para identificarlo,

Cuando vemos por primera vez un objeto y no sabemos cómo se llama preguntamos por su nombre.

Igual ocurre con las emociones. Es fundamental ponerles nombre para identificar nuestras actitudes, estado de ánimo y sentimientos.

Ponerles nombre nos lleva a saber qué las genera y a comprender los efectos que tienen en nosotros.

Alcanzamos una autoconsciencia emocional cuando comprendemos de qué forma las emociones afectan a lo que hacemos, decimos o pensamos y las decisiones que tomamos.

4. RECONÓCELO

Reconocer algo implica identificarlo una vez que se ha conocido.

Reconocemos cuando examinamos, identificamos y aceptamos las emociones propias y las ajenas.

Reconocer tiene mucho de atreverse a revisar de forma objetiva y consciente todos esos detalles que, a menudo, pasamos por alto y que tienen una gran carga de información sobre nosotros mismos.

Reconocer es ser capaces de mirar a nuestro YO interno, sin vergüenza, sin culpabilidad, sin juicios y aceptar que somos como somos y también que podemos cambiar.

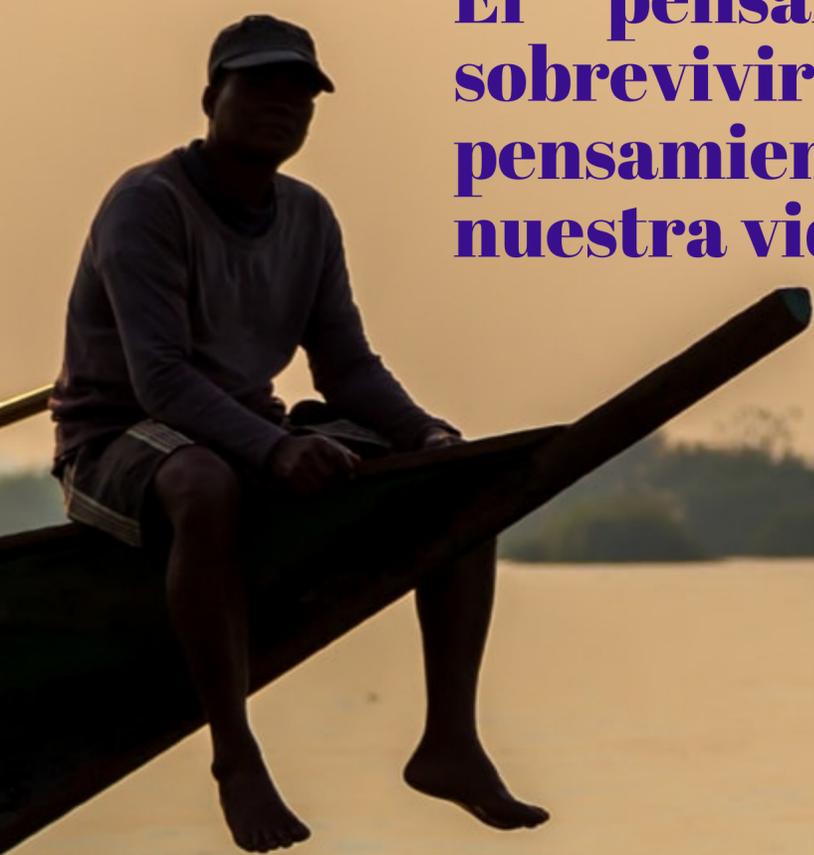


5. SÉ CRÍTICO

Somos humanos porque somos capaces de cuestionar y cuestionarnos. A medida que crecemos y aprendemos desarrollamos nuestro pensamiento crítico, una capacidad que nos ayuda a resolver los posibles problemas que aparecen en nuestra vida; mientras que no pensar, los genera.

Cuestionar, evaluar, calibrar y profundizar en todo aquello que nos pasa nos llevará, sin duda, a resolver con mayor solvencia, desde las situaciones más complejas hasta las más cotidianas.

El pensamiento crítico nos ayuda a sobrevivir. La calidad de nuestro pensamiento determina la calidad de nuestra vida.



6. ACÓGELO

Las emociones no son ni buenas ni malas. Todas y cada una de ellas son útiles y necesarias.

Cada circunstancia que vivimos nos lleva a experimentar una emoción que nos da una información valiosísima sobre cómo estamos y cómo nos sentimos.

Es muy importante acoger todo lo que nos dicen de nosotros mismos y recibirlo con generosidad, sin prisa y con calma, ya que ese será el primer paso de nuestra transformación.



7. PERMÍTETE

¿A quién no le gustaría estar feliz siempre?

La vida nos coloca en diferentes lugares dependiendo de las circunstancias ¡aceptémoslo!

Todos tenemos derecho a sentirnos de una determinada manera sin que nos invada la culpa; de hecho, permitirnos hacerlo nos abre la puerta hacia nuestro autoconocimiento.

Mirar de frente a nuestros sentimientos, estados de ánimo y actitudes, sin juicios, nos sana por dentro.

Permitirte es un gran acto de generosidad con uno mismo.



8. HAZTE CARGO

Todos caemos en la tentación de echarle la culpa a alguien o a algo de las cosas que nos pasan

Es nuestra forma inconsciente y automática de no reconocer la parte de responsabilidad que tenemos en lo que nos ocurre. Para bien o para mal somos los cocreadores de nuestra propia vida y de todo lo que hay en ella. Echar balones fuera sirve de muy poco si queremos avanzar.

Hacerse cargo es el acto responsable de asumir las consecuencias de nuestros pensamientos, actos y decisiones, madurar y abrirnos a la posibilidad de cambiar.

Hacerse cargo es aceptar que somos imperfectos y que cometemos errores. Puesto que aprender es algo natural, el hecho de 'hacerte cargo' se convierte en lo más recomendable para reaprender.

Hacerse cargo también es asumir nuestros éxitos y disfrutarlos.

9. ORIÉNTATE AL PRESENTE

Pensar en lo que pudo ser y en lo que será son variables de una ecuación imposible.

Nuestros pensamientos nos llevan constantemente al pasado y al futuro. Imaginar qué hubiera pasado si hubiera hecho esto en vez de aquello o qué pasará cuando ocurra tal cosa nos lleva al arrepentimiento por los errores cometidos y a proyectar algo que no existe.

Orientarnos en el presente nos desliga de las barreras que nos impone nuestra mente, siendo capaces de conectar con quienes somos en este momento y con unas circunstancias concretas, enfocándonos en lo realmente importante.

Es en esta fase del proceso de crecimiento personal donde se generan nuestros objetivos.

10. PASA A LA ACCIÓN

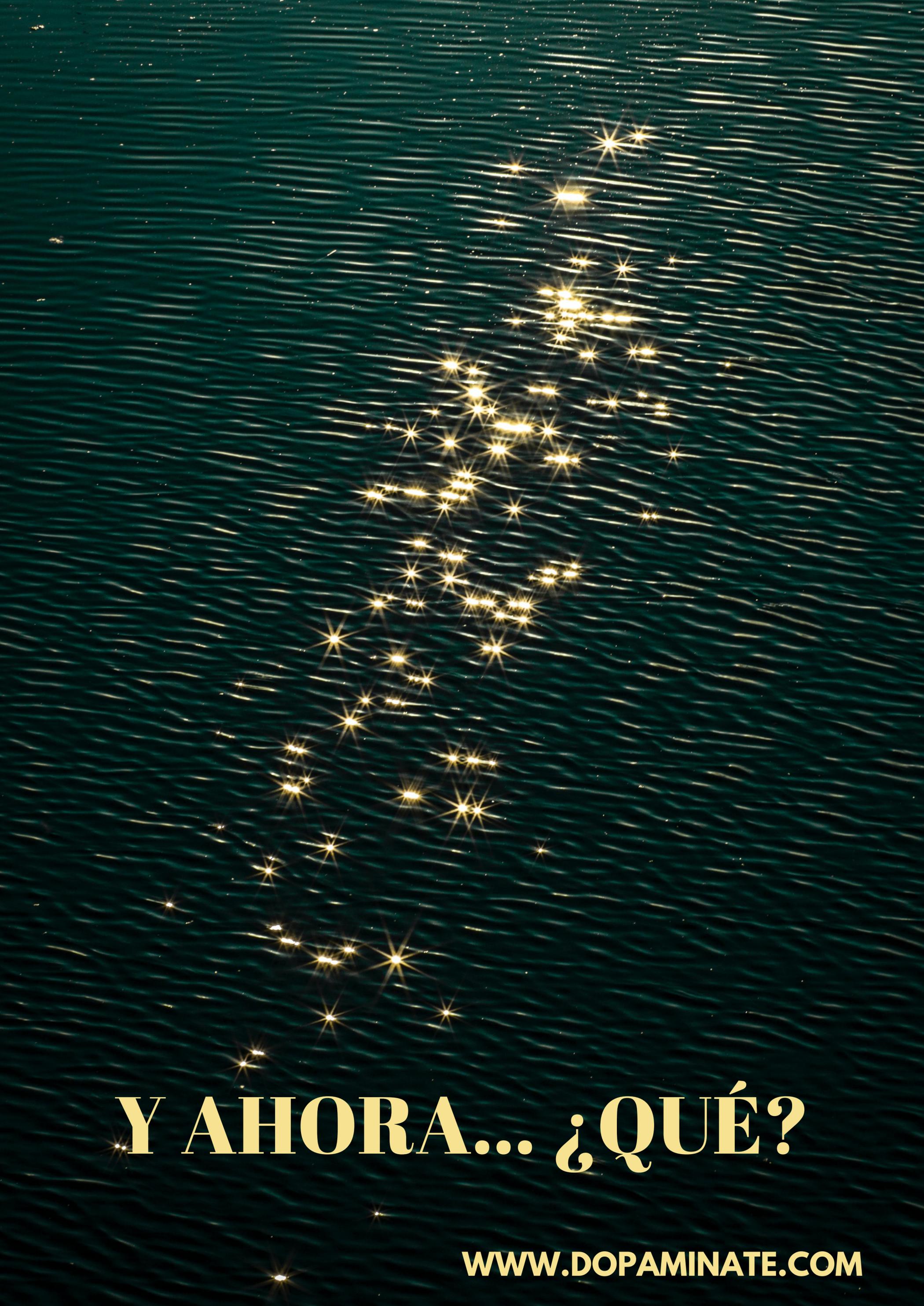
Todos tenemos sueños aunque la mayoría de las veces se quedan en eso; de hecho hay sueños que nos acompañan toda la vida y siguen siendo objetivos sin cumplir.

La diferencia entre imaginarlo y hacerlo posible está en pasar a la acción.

Seguramente el miedo aparecerá, como siempre que nos enfrentamos a algo desconocido y para lo que nos faltan recursos, y quizá sea así; pero utilicemos esta emoción como catapulta y no como freno.

Prueba a dar el primer paso aunque te parezca difícil. Si lo consigues, ya te has puesto en marcha.





Y AHORA... ¿QUÉ?

WWW.DOPAMINATE.COM

**Ahora que sabes esto
que te acabamos de contar,
TÚ eres la única persona capaz
de tomar las riendas de tu vida
y ser el actor principal del cambio
en tu propio proceso.**

**TÚ puedes aprender
y NOSOTROS
queremos ayudarte.**

**En DOPAMÍNATE
te ACOMPAÑAMOS
en el camino
hacia el autoconocimiento...**

SOMOS

EXPERTOS EN PERSONAS

WWW.DOPAMINATE.COM

**¡Cuando TÚ cambias,
TODO cambia!**



¡DOPAMÍNATE!



WWW.DOPAMINATE.COM