



¡Serie de Conferencias
para **LA ACCION!**

Hagamos las Paces *con el* **DINERO** ENTRENAMIENTO VIRTUAL



CONFERENCIA #3

HOJA DE ACCION

Exploremos nuestro Nivel de **DAR y RECIBIR**. Responde las siguientes preguntas que te ayudarán a explorar los patrones presentes.

1. Cuando te enfermas, ¿te permites descansar? ¿te procuras con cuidados y te tratas compasivamente hasta que te mejoras? ¿Cómo ocurre en la realidad?

2. ¿Te permites relajarte después de un largo día de trabajo sin sentir culpa de no hacer algo más que es necesario para la familia o para alguien más? Explica.

3. ¿Te relajas durante los fines de semana sin pensar que eres egoísta o sentir culpa de no estar ayudando a alguien más o encargándote de la limpieza de casa o siendo productivo de alguna manera? ¿En qué te ocupas durante el fin de semana?



4. ¿Te sacrificas por tu familia o por otros hasta que no puedes más? Describe algunos ejemplos.

5. ¿Constantemente dices que te gustaría recibir un masaje o tener un rato para ti, pero nunca encuentras el tiempo para ello?

6. ¿Qué tan activo e implacable es tu Crítico Interno (esa voz en tu cabeza que siempre tiene una opinión sobre ti)? ¿Qué es lo que te dice cuando te sientes cansado, cometes un error o alguien te pide un favor?



7. ¿Qué nivel de cuidado y atención pones en tu alimentación, tus horas de descanso (tu salud)? Describe algunos de estos hábitos.

A partir de estas comprensiones, elije 3 **MICRO ACCIONES** que puedes tomar esta semana para trabajar tu Auto-Valoración.

- a.
- b.
- c.