

CURSO ECONOMIA DEL BIENESTAR

MÓDULO 2 - DESCUBRE TUS DESEOS

EJERCICIO

Piensa en 3 cosas que haces en tu día a día de forma automática. Durante 10 días, ¿podrías introducir un cambio y hacerlas de forma diferente?

PREGUNTAS

¿Estoy alineada con mis deseos?

¿Creo que tengo algún conflicto con el verbo desear o creo que desear no es bueno para mi?

¿Se me despierta algún conflicto? ¿o algún dolor? ¿o algo que no me he permitido? ¿o se me despiertan todos los logros que me han quedado por el camino?

CURSO ECONOMIA DEL BIENESTAR

MÓDULO 2 - DESCUBRE TUS DESEOS

PREGUNTAS:

¿Creo que la vida es deseo?

¿Creo que me lo merezco?

¿Puedo desear desde el disfrute?

¿Puedo desear sin pensar como lo puedo conseguir?

EJERCICIO

Reconocer tus deseos. Cada vez que sientas un impulso en los próximos 10 días, quiero que lo escribas. Reconoce tus deseos, tus "me apetece".