

ESTADOS EMOCIONALES

Tony Robbins

Parte 1:

El objetivo de este ejercicio es organizarlos, confrontarlos y ponderarlos bajo el cuestionamiento de: **¿En mi vida qué es lo que me importa más?**

Vas a ponerlos en orden de importancia para ti, vas a preguntarte cosas como ¿en mi vida qué me importa más, sentirme amado o sentirme que yo estoy teniendo éxito en lo que hago?

Vas a confrontar cada valor, el amor con el éxito, el amor con la libertad, el amor con la intimidad.

Vas a decidir que es más importante para ti.

1. Amor.
2. Éxito.
3. Libertad.
4. Intimidad.
5. Seguridad.
6. Aventura.
7. Poder.
8. Pasión.
9. Comodidad.
10. Salud.

ESTADOS EMOCIONALES

Tony Robbins

Parte 2:

Ahora responde una pregunta más:

Realmente estos valores en este orden exacto en el que me importan, en el que están ahora, ¿llevarán mi vida a donde yo quiero?

Si por ejemplo te das cuenta de que la salud está en el último lugar y tu cuerpo ya te ha dado señales de que hay algo que no está funcionando bien y que necesitas más cuidado en esa área ¿vas a quedarte con ese valor en último lugar?

Una pregunta adicional:

¿en qué orden en qué jerarquía deberían estar estos valores para que mi vida sea más plena, para experimentar armonía y más paz?

Entonces regresa al listado de valores y ordénalos desde este nuevo punto de vista y conciencia.

1. Amor.
2. Éxito.
3. Libertad.
4. Intimidad.
5. Seguridad.
6. Aventura.
7. Poder.
8. Pasión.
9. Comodidad.
10. Salud.



ESTADOS EMOCIONALES

Tony Robbins

Ya que tengas el nuevo orden pregúntate:

¿Qué estilo de vida se adapta a ese nuevo orden de valores?

Imagina que elegiste como primer valor la salud, entonces te convendría un estilo de vida más tranquilo, en una nueva ciudad o trabajo, un casa en lugar más tranquilo.

Si te importa la aventura entonces a lo mejor querrás menos dinero, pero viajes de aquí para allá,

No hay correcto o incorrecto.

La pregunta fundamental es ¿Qué debería importarme realmente para ser la persona que he decidido ser? En consecuencia elegir que estilo de vida quieres tener con base a esos valores. Eso dará claridad y rumbo de acción.



rebecamc.com



[@McoachR](https://twitter.com/McoachR)



[rebecamunozcornejo](https://www.instagram.com/rebecamunozcornejo)



[Rebeca MC](https://www.youtube.com/RebecaMC)



442-489-45-34



lsilva@formaejecutiva.com