

Mapa de Inmunidad: Hoja de trabajo



Pilar nº 4: La Sabiduría.

Ejercicio 18

Objetivo de mejora	Comportamientos que operan contra mi objetivo	Compromisos ocultos que operan en contra	Creencias que doy por sentadas
Objetivo de mejora _____ _____ _____	Comportamientos que operan contra mi objetivo _____ _____ _____	Preocupaciones _____ _____ _____	Si... entonces... _____ _____ _____
Acciones para alcanzar mi objetivo _____	_____ _____	Compromisos contradictorios _____	_____ _____



**Pilar nº 4:
La Sabiduría.**

Objetivo de mejora	Comportamientos que operan contra mi objetivo	Compromisos ocultos que operan en contra	Creencias que doy por sentadas
Objetivo de mejora <u>Estoy comprometido con tener más tiempo para ocio, diversión y tiempo de "sentir".</u>	Comportamientos que operan contra mi objetivo - <u>No me reservo tiempo para ello a diario.</u>	Preocupaciones <u>Pierdo el tiempo en cosas no productivas y que no contribuyen a nada.</u>	Si... entonces... <u>Asumo que si vivo más como un "bon vivant" la vida no tendrá significado.</u>
¿Qué tengo que hacer de forma diferente para alcanzar mi objetivo? <u>Aprender a disfrutar sin sentirme mal por no estar "trabajando".</u>	<u>- No planifico actividades de diversión/ocio/sentir.</u>	Compromisos contradictorios	<u>Asumo que ser más "bon vivant" no me llevará a una vida satisfactoria.</u>
<u>Pensar que relajarse es tan importante como producir.</u>		- <u>Estoy comprometido con "contribuir" lo más posible.</u>	<u>Asumo que si no doy todo lo que tengo estaré "sirviendo" a los demás peor de lo que lo podría haber hecho.</u>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	- <u>Estoy comprometido con no parecer un vividor, un "bon vivant".</u> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



**Pilar nº 4:
La Sabiduría.**

Objetivo de mejora

Objetivo de mejora

Ser menos autocrático,
escuchar más, empoderar a
los otros.

¿Qué tengo que hacer de
forma diferente para
alcanzar mi objetivo?

Sé que ofendo a la gente y
ellos no dan lo mejor por el
equipo.

Ser mejor líder.

Ser capaz de motivar e
involucrar al equipo.

Tratarles mejor.

Sentirme mejor conmigo
mismo.

Comportamientos que operan contra mi objetivo

Comportamientos que operan contra mi objetivo

- Hablar mucho más que los
otros.

- Decido la agenda y lo que
se habla.

- Impongo mis ideas (en
lugar de sugerir).

- Critico a la gente.

Compromisos ocultos que operan en contra

Preocupaciones

- Perder independencia.

- Ser visto como inútil o poco
efectivo.

- Que no me respeten.

Compromisos contradictorios

- Que no parezca que pierdo
mi independencia.

- No ser visto como útil.

- No ser visto como ineficaz.

- No ser respetado.

Creencias que doy por sentadas

Si... entonces...

No seré independiente a no
ser que yo mande y esté al
control.

Mi independencia es que tú
hagas lo que yo creo que
tiene sentido.

Las ideas de otros amenazan
mi independencia.

Si escucho más a los
demás, perderé mi propia
perspectiva.

Mi independencia es lo que
me hace útil.



**Pilar nº 4:
La Sabiduría.**

Objetivo de mejora	Comportamientos que operan contra mi objetivo	Compromisos ocultos que operan en contra	Creencias que doy por sentadas
<p>Objetivo de mejora - No evitar el conflicto. _____ _____</p> <p>-Tener conversaciones valientes y difíciles. _____ _____</p> <p>¿Qué tengo que hacer de forma diferente para alcanzar mi objetivo? Paso mucho tiempo pensando y repensando qué hacer y si decir (o no) cosas que quiero decir. _____ _____</p> <p>Me cansa y es una pérdida de tiempo. _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____</p>	<p>Comportamientos que operan contra mi objetivo <u>No doy mi opinión de forma firme (modero lo que digo, digo indirectas).</u> _____ _____</p> <p><u>Actúo como si las cosas estuvieran bien cuando en realidad no lo están.</u> _____ _____</p> <p><u>No pido lo que quiero.</u> _____ _____</p> <p><u>No expreso lo que pienso y siento.</u> _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____</p>	<p>Preocupaciones - Ofender a alguien. _____ _____</p> <p>- <u>No gustar a los demás</u> _____ _____</p> <p>- <u>Ser visto como desagradable y egoísta.</u> _____ _____</p> <p>Compromisos contradictorios <u>No ofender.</u> _____ _____</p> <p><u>No desagradar.</u> _____ _____</p> <p><u>No ser visto como una persona buena.</u> _____ _____</p> <p><u>Minimizar las emociones negativas.</u> _____ _____</p> <p><u>No ser egoísta o vulnerable.</u> _____ _____</p> <p><u>No enfadarme.</u> _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____</p>	<p>Si... entonces... <u>Si ofendo a la gente, no les gustaré, seré más vulnerable y puedo quedarme sólo.</u> _____ _____</p> <p><u>Si hago que alguien se enfade, responderán contra mí, me enfadará yo, y arruinaré la relación.</u> _____ _____</p> <p><u>Si no soy agradable, la gente me evitará.</u> _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____</p>