

# SECCIONES DE ENTRENAMIENTO...

**1.** Empezamos con un calentamiento muy sencillo. Nos basamos en una versión de la rueda de la vida y tu objetivo aquí es valorar del uno al diez cuál es tu nivel de satisfacción actual en cada uno de estos apartados: tu relación con tu cuerpo, con tus amigos, con tu pareja (exista o no, o si quisieras tenerla), con tu familia (hijos, hermanos, padres...), con tu trabajo (carrera, estudios...), con tus finanzas, con tus aficiones, con tu espiritualidad (aquí puedes incluir también tu participación en ONG u otras actividades, que te aporten un cierto sentido) y con otro (añade lo que consideres relevante, como finanzas personales, tiempo...).

Luego, une los puntos y a ver qué figura queda.

**2.** Después fija la puntuación de lo que te gustaría alcanzar en cada uno de los apartados en los próximos tres meses y únelos con una línea discontinua.

3. Una vez que hayas terminado, por favor, identifica cuáles serían para ti las dos áreas ideales en las que trabajar en los próximos doce meses, en las que te gustaría desarrollar una actitud determinada.

4. Por último, completa la frase para cada una de las dos áreas en las que quieres poner tu determinación en juego:

Sabré que tendré una actitud determinada en (añade una de las dos áreas seleccionadas) \_\_\_\_\_ cuando (yo haga, haya conseguido, me sienta...)

---

Sabré que tendré una actitud determinada en (añade una de las dos áreas seleccionadas) \_\_\_\_\_ cuando (yo haga, haya conseguido, me sienta...)

---

5. Volvemos a las dos áreas que has definido: ¿en qué situación estás ahora? ¿Vives en una fábrica, construyes castillos en el aire o estás tumbado en una hamaca? Identifica qué te faltaría para pasar al Olimpo de los determinados, ¿deseo o convicción?

6. Haz un repaso de tu vida. Recuerda aquel momento en el que tuviste una fuerte determinación. ¿Qué ocurrió? ¿Qué elementos se tuvieron que dar? ¿Te mueves más por un sueño, por un «hasta aquí hemos llegado» o porque no te quedó más remedio?

7. Por último, piensa en personas que para ti tengan la actitud de la determinación. Pregúntales qué hicieron ellas. Hazles una entrevista si puedes, ten curiosidad y repasa de nuevo las dos áreas que están pendientes: ¿Qué necesitarías tú para ganar en determinación?

# Y SECUENCIAS RESUMEN...

Secuencia resumen para que la fuerza del deseo haga su aparición (cuando no hay vocación o sueño claro que perseguir):

Di adiós a los beneficios ocultos que te aportan el miedo y la comodidad. Ya es momento de despedirse de ellos.

Saber qué no quieres: acude a las señales indirectas de tu cuerpo, de tus comportamientos o de tu intuición.

Saber qué quieres: acaricia la idea de ti mismo o de ti misma sin ese miedo. ¿Te arrepentirías de no haberlo hecho? Después, invita a Apolo a la fiesta para que te dé las fuerzas para conseguirlo.