



EJERCICIO: La MEJOR VERSIÓN de TI MISMO

Para realizar este ejercicio puedes utilizar la plantilla de la siguiente página. Imprime una hoja para cada día.

Haz este ejercicio cada día durante 5 días:

PASO 1.- Escoge un momento tranquilo al final del día y anota **3 experiencias** que hayas tenido durante ese día en **distintos ámbitos** (en el trabajo, con tu familia, amigos, pareja, etc.).

PASO 2.- Valora de 0 a 10 tu comportamiento en cada una de esas experiencias, siendo un 10 la mejor forma en la que te podrías haber comportado*.

***¡ATENCIÓN!** Un 10 no sería la mejor forma de hacerlo sino la mejor forma en la TÚ LO PODRÍAS HABER HECHO. En este caso no buscamos la “perfección” sino NUESTRA MEJOR VERSIÓN. Pero sé realista, un 10 es que te has comportado de la mejor forma que podías y has dado el 100% de lo que eres capaz.

PASO 3.- En cada una de estas experiencias anota qué **tendrías que haber hecho mejor**, o de **otra manera**, y cómo haberlo hecho para haber conseguido un 10. Integra este aprendizaje y trata de llevarlo a la práctica en las siguientes ocasiones que se presenta esta experiencia o una similar. Este ejercicio puedes repetirlo las veces que quieras, durante los días que quieras y con la frecuencia que quieras. Cuanto más mejor.

PASO 4.- Saca tus **conclusiones**. Lo importante es que, además de que seas consciente de **que cosas podrías haber hecho mejor** en cada situación, es que las siguientes veces que se presente una situación similar, **pongas en práctica** lo que hayas aprendido. Póntelo como un reto.

Te invito a que repitas este ejercicio tantas veces como puedas, verás cómo, poco a poco, se convierte en un hábito y ya serás capaz de hacerlo prácticamente durante la propia experiencia y empezarás a ser consciente de cómo puedes ser siempre la mejor versión de ti mismo.



EJERCICIO: La MEJOR VERSIÓN de TI MISMO

DÍA __

EXP 1

Experiencia: _____

Nota: _____

¿Qué podría haber hecho mejor? ¿Cómo?

EXP 2

Experiencia: _____

Nota: _____

¿Qué podría haber hecho mejor? ¿Cómo?

EXP 3

Experiencia: _____

Nota: _____

¿Qué podría haber hecho mejor? ¿Cómo?