



BY JJ EXTREME ENERGY



ESTRATEGIAS

para Elegir con

Confianza

INTRODUCCIÓN:

En un mundo lleno de opciones, tomar decisiones puede ser abrumador. El miedo a equivocarnos, a arrepentirnos, o a no elegir "lo correcto" nos paraliza. Este mini ebook te guiará a través de un proceso para elegir con confianza, basándonos en el Modelo de las 6 "C" y estrategias prácticas para ayudarte a tomar decisiones más alineadas con tu verdadera esencia.

¿Por qué la Confianza es Crucial en la Toma de Decisiones?

La confianza no es solo un sentimiento agradable; es la base para una vida plena y satisfactoria. Cuando confiamos en nuestras decisiones:

- Reducimos el estrés y la ansiedad: Nos liberamos de la constante duda y el análisis excesivo.
- Tomamos mejores decisiones a largo plazo: Nos enfocamos en nuestros valores y objetivos, evitando decisiones impulsivas o basadas en el miedo.
- Aumentamos nuestra autoestima y resiliencia: Nos sentimos más capaces y preparados para enfrentar los desafíos.
- Aprovechamos las oportunidades: Nos abrimos a nuevas experiencias y posibilidades, sin temor al fracaso.



ESTE MODELO TE PROPORCIONA UNA ESTRUCTURA PARA ANALIZAR TUS OPCIONES, EVALUAR TUS NECESIDADES Y TOMAR DECISIONES MÁS INFORMADAS Y ALINEADAS CON TU ESENCIA.

1. CLARIDAD

Pregúntate: ¿Qué es lo que realmente quiero? ¿Cuáles son mis objetivos y valores? ¿Qué necesito para sentirme satisfecho/a?

Estrategias:

- **Journaling:** Escribe tus pensamientos y sentimientos para aclarar tus ideas.
- **Visualización:** Imagina el resultado deseado y cómo te sentirías al lograrlo.
- **Definir tus valores:** Identifica tus principios fundamentales (honestidad, libertad, familia, etc.) y asegúrate de que tus decisiones estén alineadas con ellos.

2. CONOCIMIENTO:

Pregúntate: ¿Qué información necesito para tomar una decisión informada? ¿Cuáles son mis opciones? ¿Cuáles son los pros y contras de cada una?

Estrategias:

- **Investigación:** Recopila información relevante sobre tus opciones (recursos online, libros, entrevistas, etc.).
- **Análisis DAFO:** Evalúa las Fortalezas, Debilidades, Oportunidades y Amenazas de cada opción.
- **Considerar las consecuencias:** Reflexiona sobre los resultados a corto y largo plazo de cada elección.

3. Conexión:

Pregúntate: ¿Cómo me siento con cada opción? ¿Qué me dice mi intuición? ¿Qué resuena con mi esencia?

Estrategias:

- **Escucha tu intuición:** Presta atención a tus corazonadas y sentimientos viscerales.
- **Meditación:** Practica la meditación para conectar con tu interior y calmar la mente.
- **Reflexión:** Tómate un tiempo para reflexionar sobre tus sentimientos y emociones relacionados con cada opción.

4.CONSIDERACIÓN:

Pregúntate: ¿Quiénes se verán afectados por mi decisión?
¿Cómo impactará mi vida y la de los demás?

Estrategias:

- Empatía: Ponte en el lugar de los demás y considera sus perspectivas.
- Análisis de impacto: Evalúa las consecuencias de tus decisiones en diferentes áreas de tu vida (salud, relaciones, finanzas, etc.).
- Establecer límites: Define tus límites personales y respétalos en tus decisiones.

5.Compromiso:

Pregúntate: ¿Estoy dispuesto/a a comprometerme con esta decisión? ¿Qué estoy dispuesto/a a hacer para que funcione?

Estrategias:

- Establecer metas: Define metas específicas y alcanzables relacionadas con tu decisión.
- Crear un plan de acción: Elabora un plan detallado con pasos concretos a seguir.
- Asumir la responsabilidad: Acepta la responsabilidad de tus decisiones y sus consecuencias.

6.Celebración:

Pregúntate: ¿Cómo puedo celebrar esta decisión, independientemente del resultado final? ¿Qué he aprendido de este proceso?

Estrategias:

- Reconocer tus logros: Celebra tus éxitos y reconoce tu esfuerzo.
- Aprender de los errores: Analiza tus errores y úsalos como oportunidades de crecimiento.
- Practicar la gratitud: Agradece por las oportunidades y experiencias que te ha brindado la vida.

A continuación te dejo unas preguntas que te invito a contestar por escrito en un diario que tengas para ayudarte a fomentar la reflexión y la autoevaluación.

(Ejemplo: elige una situación que quieras resolver o te incomoda)

- ¿Qué es lo más importante para ti en esta situación?
- ¿Qué te impide tomar una decisión?
- ¿Cómo te sentirías si tomaras esta decisión?
- ¿Qué recursos tienes a tu disposición?

Recuerda: La capacidad de tomar decisiones con seguridad y confianza es una habilidad fundamental para el éxito en la vida. Ya sea que se trate de elegir una carrera, una pareja, una inversión o cualquier otra opción importante, la confianza en nuestras decisiones puede marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso. A continuación exploraremos algunas estrategias clave que te ayudarán a tomar decisiones con mayor confianza.

1. Clarifica tus valores y prioridades. Antes de tomar cualquier decisión importante, es esencial que conozcas tus valores personales y prioridades. Reflexiona sobre lo que es más importante para ti, ya sea la familia, la carrera, la estabilidad financiera o el crecimiento personal. Utiliza esta información como guía para evaluar las diferentes opciones.

2. Recopila información y analiza tus opciones. Recopila la mayor cantidad de información posible sobre las alternativas que tienes. Investiga, consulta a expertos y considera los pros y los contras de cada opción. Esto te ayudará a tener una visión más completa y a tomar una decisión informada.

3.Confía en tu intuición. Si bien la información y el análisis son importantes, no olvides escuchar a tu intuición. A menudo, nuestro "sexto sentido" nos da pistas valiosas sobre la mejor opción. Aprende a reconocer y confiar en esas señales internas.

4.Asume la responsabilidad. Una vez que hayas tomado una decisión, asume la responsabilidad por ella. No te culpes ni te arrepientas si las cosas no salen como esperabas. En su lugar, enfócate en aprender de la experiencia y en mejorar tu proceso de toma de decisiones para el futuro.

5.Mantén una actitud positiva y flexible. Recuerda que no hay decisiones perfectas, y que algunas situaciones pueden requerir ajustes o cambios a lo largo del camino. Mantén una actitud positiva y flexible, y estate preparado para adaptarte a medida que surjan nuevas circunstancias.

SI ESTÁS LISTO PARA TOMAR EL CONTROL DE TU VIDA, TE INVITO A AGENDAR UNA SESIÓN DE COACHING CONMIGO. HABLEMOS, exploremos tus bloqueos y empecemos a diseñar el camino hacia tus decisiones más auténticas."

"RECUERDA, EL PODER DE DECIDIR ESTÁ EN TI. Y YO ESTOY AQUÍ PARA AYUDARTE A QUE ESA DECISIÓN SEA CLARA, CONSCIENTE Y, SOBRE TODO, AUTÉNTICA."

