1. ¿Qué quieres lograr?

Estudiar una carrera.

**¿Qué querés estudiar específicamente? PNL**

**¿El objetivo es estudiar o recibirte y ejercer? Es un paso a la vez, estudiar para un crecimiento personal y luego ejercer. Trabajé 20 años en un sector comercial y adquirí muchas herramientas para poder potenciar a través de la PNL.**

**¿De qué manera y qué herramientas querés potenciar específicamente?**

1. ¿Depende de vos?

Si

1. ¿Cuál será el resultado al alcanzar el objetivo?

Primero la satisfacción personal pero además trabajar para ayudar a otros.

**¿De qué manera específica se relacionan estudiar y ayudar a otros? Como decía un paso a la vez, la relación la encuentro en satisfacer mi necesidad de desarrollarme y la satisfacción que me genera hacer lo que me gusta.**

**¿Qué es lo que te gusta hacer?**

1. ¿Cómo sabrás cuando lo hayas logrado?

Cuando sienta tranquilidad y disfrute el recorrido.

**¿Qué te impide estar tranquila ahora? El temor a que se desbarate mis rutinas personales y familiares, tengo una nena de 7 años.**

**¿De qué manera específica podés sostener tus rutinas personales y familiares?**

1. ¿Qué verás, oirás y sentirás cuando hayas alcanzado tu objetivo?

Verme feliz, con más herramientas y capacidad para hacer lo que me gusta.

**¿Qué pasaría si te vieses feliz desde ahora? Me siento feliz por tener ese norte y trabajar para lograrlo, el objetivo cumplido seria la felicidad total.**

**¿Qué te lo impide? Tengo el temor de no lograr el objetivo final que sería un título, por mi edad (47) por mi rutina de mamá, más el trabajo. Por eso estoy haciendo este curso Primero porque me gusta y siempre lo quise hacer cuando lo daban en el trabajo y no logre que me anotaran. Siento que este curso me va a dar una perspectiva más clara de si es realmente mi objetivo.**

**¿De qué manera específica la edad es un impedimento para obtener un título?**

**¿Conocés mamás que hayan estudiado sin por ello descuidar sus rutinas?**

**¿De qué manera específica no sos capaz de hacer lo que te gusta ahora? Si bien depende de mi lograrlo hay cuestiones de organización familiar y laboral que debo contemplar para eso necesito en primer lugar el apoyo de mi marido y cuando hablo de apoyo hablo de que salga de su zona de confort y tome el rol más exhaustivamente y si bien lo haría ahí juega mi inseguridad para con él ¿Como lo haría? ¿Si lo sostendría en el tiempo? Y son dudas que solo con el correr del tiempo despejaré, pero de algo estoy segura y es que debo soltar y confiar que él tratará de hacer lo mejor posible, aunque no cumpla mis expectativas.**

**¿Qué es lo que necesitás soltar para poder confiar?**

**¿Qué te hace saber por adelantado que no cumplirá con tus expectativas?**

**¿De qué manera tus expectativas te impiden confiar?**

1. ¿Cuándo, dónde y con quién quieres lograr tu objetivo? ¿Hay algún momento en que no lo desees?

El cuándo y dónde no me interesa tanto como el con quién.

No lo hay.

**¿Si te interesase el cuándo y dónde: cuándo comenzarías a estudiar específicamente? El cuando lo interpreté “cuando lo terminé”. Voy a arrancar el próximo año 2023. El tema es que tiene 2 días en forma presencial en capital y yo vivo a 90 km.**

**¿Qué pasaría si buscases un lugar que se adecue más a tus rutinas y distancia?**

1. ¿De qué manera lograr este objetivo cambiará tu vida?

Y podría cambiar mucho la mía y la de quienes me rodean.

**¿De qué manera será tu vida cuando estudies? Hago terapia hace 7 años, con una hija de 16 y otra recién nacida mi vida tuvo un giro total y tuve la necesidad de terapia la cual me encanta y siento que en estos 7 años mi vida cambió 360º y me gusta el cambio, me puse varios objetivos y todos los fui logrando (aprender a manejar, a nadar, realizar un curso de diseño grafico y en pandemia uno de velas de soja y jabones orgánicos) Todo me dio una satisfacción personal el último me sirvió para sobrellevar 2 perdidas de familiares. Todos esos aprendizajes fueron satisfacción con lo más íntimo de mi ser. Pero con PNL no solo es para mí, sino que siento que es aplicable a lo laboral ya sea en mi actual trabajo (soy comerciante) sino volver a trabajar con gente en áreas de RRHH o comercial. Con lo cual ahora este nuevo objetivo me permitirá un desarrollo más profesional.**

1. ¿Con qué recursos cuentas para alcanzar el objetivo?

Cuento con recurso económico y humano, pero no sé exactamente en qué porcentaje.

**¿Y qué recursos internos (creencias, actitudes, capacidades, habilidades de comunicación, etc)? En habilidades blandas me considero muy abierta, con mucha empatía y si bien soy muy comunicativa creo que debo mejorar la comunicación en el plano de calidad Ej, a veces menos es más o identificar cuando aplicar todo eso que creo, pero no sé hasta donde es conveniente según cada persona etc.**

1. ¿Qué necesitas para lograrlo?

Convicción propia o acompañamiento familiar.

**¿De qué manera específica no estás convencida ahora? Bueno esto tiene que ver con el porque estoy haciendo este curso. Siento que en este trayecto me voy a dar cuenta de que tan convencida estoy.**

**¿De qué manera no estás convencida ahora?**

1. ¿Qué te impide alcanzarlo?

El miedo a no lograrlo.

**¿De qué manera específica sabés que tenés miedo a no lograrlo: qué imágenes, voces internas, emociones o sensaciones hay en tu mente y en tu cuerpo cuando tenés miedo a no lograrlo? Como explicarlo… es lo que ya respondí en una pregunta anterior, no poder cumplir mi rol de mamá, esposa y mujer como a mí me gusta hacerlo o bien como estoy acostumbrada a hacerlo. Pero a la vez sé que, si tuviera un apoyo concreto y organizado de mi marido, sobre todo, podría sentir la tranquilidad de que otros aspectos no se van a desbaratar. El tema es que él no ve viable que yo estudie con una nena de 7 por criar. Todavía es una charla seria pendiente. Sé que la tengo que tener y estoy buscando el momento ya que además de todo, como pareja no tenemos la mejor comunicación, logre que empecemos terapia juntos casi 2 años hasta que empezó la pandemia, luego quiso dejar y retomo solo hace unos meses.**

**¿Qué parte de estudiar no es viable siendo mamá?**

**¿De qué manera podés mejorar la comunicación teniendo en cuenta las necesidades de ambos?**

1. ¿Cómo sabrán los demás que alcanzaste tu objetivo?

No tengo problemas en contarlo.

1. ¿Cuál será el primer paso para lograr tu objetivo?

Hablar con mi familia.

**¿Cuándo vas a hablar con tu familia? ¿Qué vas a decir específicamente?**

**Creo que el mejor momento va a ser cuando estemos de vacaciones. Específicamente que quiero estudiar por un crecimiento y satisfacción personal.**

**¿Teniendo en cuenta que tu crecimiento y satisfacción personal son necesidades internas tuyas, cuál es el pedido que vas a hacer?**

1. ¿Cuáles serán los siguientes?

Reorganizar mi vida, mis rutinas, la famila etc.

**¿De qué manera específica vas a reorganizar tu vida y tus rutinas?**

**¿Qué vas a priorizar en tu reorganización? Como la carrera amerita 2 días de cursada presencial y una virtual, necesito organizar quien me reemplaza en el negocio y quién retira y cuida a mi hija hasta que uno de los dos vuelva. Lo bueno es que tengo a mi hija mayor que si coincide con sus francos, podrá cubrirme en ambos puntos, pero debo tener un plan B y ahí es un poco más complicado. Con mi marido no puedo contar la mayor parte del día por su trabajo, pero mi voz interior me dice que no va a estar muy a gusto con sumarse tareas mías como bañar a la nena, cocinarse, dejar todo limpio… y considero que lo debe hacer y no está acostumbrado, este año también es para implementar esas rutinas más allá de si comienzo la carrera o no… Yo sé que genere su dependencia de mí en algunos aspectos por lo tanto me tocará revertir eso. Las rutinas son fáciles de reemplazar o contemplar, lo difícil es contar con las personas.**

**¿Cuál fue la intención positiva de generar esa dependencia?**