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? Fui responsable comercial de la hoy Telecom pero la mayor parte del tiempo fue en la antigua Multicanal/Cablevision. Tuve gente a cargo y nos daban cursos de manejo del tiempo, PDL (Programa de desarrollo laboral). Gestión de clima (RR.HH) Gestión de equipos (RR.HH) Liderazgo y diferentes capacitaciones para aprobar COPC que básicamente tiene que ver con la satisfacción al cliente interno y externo. Pase por 3 áreas en diferente niveles, comercial, técnica y gerencia. Trate con diferentes perfiles ya sea con pares como no. Estas serían las herramientas junto a la de la personalidad flexible y abierta que me caracteriza. Veo que la PNL me puede ayudar a potenciar estas herramientas y luego hacer el giro y pueda ejercer independientemente del rubro**

**¿Cuándo y en qué ámbitos querés empezar a trabajar de manera independiente? Cuando se presente una posibilidad que alcance minimamente mis expectativas en este momento de mi vida donde priorizo mucho mi bienestar emocional y claramente compense o supere mis ingresos de hoy. El ámbito no lo tengo muy claro pero si me siento muy comoda en lo comercial o en lo concerniente a RR.HH.**

¿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? Acompañar al otro, mostrarle lo positivo que tiene y minimizar lo negativo. Ocuparse y no preocuparse del obstáculo.**

**¿Qué te impide empezar a acompañar a las personas ahora? No, nada. De hecho lo hago con amistades, familia y desde otro lugar con los clientes que entran a mi negocio, Realmente es un placer dar siempre un poquito más.**

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? Pidiendo ayuda al entorno y me cuesta mucho.**

**¿Qué parte de pedir ayuda te cuesta? Ver en el otro que no tiene la predisposición de hacerlo o reniega de hacerlo. Eso me coarta y es ahí donde absorbo todo yo y termino haciéndolo yo. Sé que es algo que yo tengo que trabajar dentro mío.**

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? El prejuicio de la sociedad donde pareciera que los jóvenes solo tienen futuro.**

**¿Qué parte de vos acepta ese prejuicio? No, no lo acepto. Tengo claro que hay que trabajar en los jóvenes para que se formen, pero a los adultos con experiencia no les dan el espacio que merecen. No lo acepto.**

**¿Conocés mamás que hayan estudiado sin por ello descuidar sus rutinas? Si y veo resultados pero también ausencias.**

**¿Qué ausencias específicamente? Pensándolo desde mi perspectiva, cuando trabajaba 10 horas fuera y llevaba una rutina complicada no tuve esas ausencias. Creo que es más una inseguridad mía.**

**¿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? Estructuras mías de lo que debería ser o estar bien.**

**¿Qué debería ser específicamente? Basicamente las tareas hechas, la alimentación saludable y no caer en lo rápido y no saludable, descansar lo suficiente, poder tener tiempo para la actividad física, tiempo para la vida social.**

**¿Qué es lo que está bien? Y la verdad si bien todo lo mencionado anteriormente está bien, cuesta mucho sostenerlo.**

**¿Qué te hace saber por adelantado que no cumplirá con tus expectativas? Porque me lo ha demostrado pero también sé que son mis expectativas y acá entra el soltar…**

**¿Qué esperás y necesitás soltar? Espero bajar mis expectativas. Necesito soltar esas exigencias, permitir y permitirme que las cosas pueden ser diferente.**

**¿De qué manera tus expectativas te impiden confiar? En lo estructural de mi personalidad y de como es una familia.**

**¿Cómo debería ser tu familia según vos? Para mí lo fundamental es tener un equilibrio entre el amor, la vida familiar, social, la salud, la educación y alimentación.**

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? Sería genial pero no encontré más cerca o totalmente a distancia.**

**¿Dónde no buscaste hasta ahora? Ya encontré en ICEBA y si bien ya no tengo que viajar a capital, siguen siendo 3 días a la semana donde tengo 3 horas presente físicamente, pero ausente para la diaria. Va a costar que lo respeten pero lo voy a lograr.**

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? En identificar si es una necesidad para algo más personal o realmente para que sea una salida laboral.**

**¿Y si fuese personal Y laboral? Muchísimo mejor!!!**

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? Nuevamente es el soltar prejuicios.**

**¿De qué manera podés mejorar la comunicación teniendo en cuenta las necesidades de ambos? Trabajo mucho eso en mi terapia y básicamente radica en que el enoje no le gane a la comunicación.**

**¿Te pasa seguido tener que buscar el momento para poder conversar cosas importantes? Casi todo el tiempo, es mi tema en terapia, hicimos 2 años de terapia de pareja y luego yo quede con mi analista de siempre y él con la psicóloga a la que fuimos juntos. Siento que PNL me puede ayudar en esto claramente. Algo no estoy haciendo que no logro llegar a él.**

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? Acompañamiento.**

**¿De qué manera podés pedirle a tu pareja que te acompañe sin reclamarle por tus necesidades internas insatisfechas, que no son su responsabilidad, ni reclamarle por tus emociones que tampoco son su responsabilidad? Muy buena pregunta, no he encontrado la manera sin que esos parámetros me dominen.**

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? Hoy puedo decir que ninguna para mi.**