**CUESTIONARIO DE LA BUENA FORMA**

1. ¿Qué quieres lograr?

Quiero lograr independencia económica, geográfica, de tiempo, para poder concentrarme en seguir formándome, en compartir más con mi familia, en tener más momentos de esparcimiento.

¿De qué manera no sos independiente económica, geográfica y de tiempo hoy?

1. ¿Depende de vos?

Sí, depende de mí ya que soy emprendedora.

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

Poder trabajar con personas de diferentes partes sin que haya ninguna barrera, poder organizar mis tiempos sin que sea consumido por un montón de actividades que no me suman y en lo económico poder ver mejores resultados sería de mucha ayuda, ya que sentiría menos peso y más libertad.

¿Cuáles son las barreras que te impiden trabajar con personas de diferentes partes hoy?

¿Qué actividades no te suman específicamente?

¿De qué manera específica podés tener mejores resultados económicos con tu emprendimiento?

¿Qué valor aporta tu emprendimiento a las personas?

Quiero seguir formándome para que mi marca personal se posicione y poder así tener una especie de “seguridad” y respaldo.

Y ni hablar de los momentos que puedo dedicar a mi familia sin sentir culpa porque no estoy trabajando.

¿Respaldo de qué o de quién?

1. ¿Cómo sabrás cuando lo hayas logrado?

Cuando deje de sentir culpa cuando me tomo algún tiempo para mi y mi familia.

¿Qué parte de estar con tu familia te genera culpa?

Sentir que no estoy generando ingresos porque no estoy tomando turnos por andar pasando momentos de calidad con mi gente.

¿Qué pasaría si priorizases el tiempo para dedicarle tiempo de calidad a tu trabajo y tiempo de calidad con tu familia?

También sentiré que alcancé mis objetivos cuando pueda dedicar más tiempo a lo que me apasiona sin sentir que pierdo dinero.

¿De qué manera específica lo que te apasiona te hace perder dinero?

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

Quizás menos mente, más enfoque, más libertad, menos peso y más tranquilidad. Será ahí cuando podría pasar a la próxima meta o al próximo objetivo.

¿Más enfoque en qué específicamente?

¿De qué manera no sos libre hoy?

¿Qué te impide sentirte tranquila?

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

Mi emprendimiento es unipersonal, por lo que depende enteramente de mí, per cuento con el apoyo incondicional de mi familia, por lo que quisiera que ellos me acompañen.

¿De qué manera te van a acompañar?

Lo deseo todo el tiempo, y si actualmente estoy acá es por que estoy dando pasos de bebé hacia el objetivo que quiero.

Quiero poner todo el foco en esto, porque de ello depende mi libertad financiera. Pero también para quitarme los pensamientos limitantes y de autosabotaje que por momentos ocupan todos mis pensamientos.

¿Cuáles pensamientos específicamente?

Cuando no hacemos el acto consciente de decirle a nuestra mente lo que queremos pensar, nuestra mente actúa de manera automática. Te invito a que tres veces al día hagas una pausa y prestes atención a lo que estás pensando y si estás pensando en problemas o creencias limitantes cambies voluntariamente a pensar en el estado deseado, en posibilidades, creencias potenciadoras

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

Ser libre financieramente, no sin trabajar obvio, va a lograr que pueda enfocarme en otros aspectos a mejorar en mi, o quizás ayudarme a seguir formándome para seguir creciendo.

En mi familia soy “el carro” que empuja, pero me gustaría subirme un ratito a mi y que me lleven…

¿Cuáles aspectos tuyos querés mejorar específicamente?

¿De qué manera específica empujas a tu familia?

¿Qué pasaría si dejases de empujar y empujasen juntos?

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

Tecnología, herramientas y con una pequeña suma para invertir en publicidades. También cuento con mi creatividad, mis ganas, mi empuje y con el conocimiento que poco a poco voy ganando mediante cursos, talleres y mentores.

1. ¿Qué necesitas para lograrlo?

Acción, valentía muchas veces, dejar de escuchar el “no podes”, necesito poner mi mente donde debe estar de manera positiva, para así alcanzar los objetivos que quiero alcanzar

¿Qué es lo que no podés específicamente?

¿Qué harías diferente si SÍ pudieses? ¿Cómo piensa, se siente, actúa, se comunica esa Silvia que sí puede?

1. ¿Qué te impide alcanzarlo?

Miedo, el miedo me impide alcanzarlo. Los “y si…”, los “pero…”

¿Miedo a qué?

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

Me verán más relajada, empleando meno de esa energía masculina del hacer continuo con muchísimo esfuerzo, pero sin lograr los resultados esperados.

 Me verán escribiendo más.

¿Qué te impide relajarte hoy?

¿Qué te impide escribir hoy?

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

Lanzarme, dar el primer el paso, porque estoy pensando, analizando, queriendo que sea todo perfecto y eso me impide lanzarme, porque pienso que quizás no está del todo correcto, que faltan pulir detalles, que aún no es el momento.

* Te adjunto un cuento y unas preguntas.

**El David**

Hacia el año 1501 la Ópera del Duomo de Florencia compró un enorme bloque de mármol de Carrara de casi cinco metros y medio de altura -18 pies- destinado a una estatua de David para emplazar en la iglesia de Santa María del Fiore de la ciudad. La enorme pieza atravesó el mar Mediterráneo y remontó el río Arno hasta llegar a la ciudad.

Si bien era una pieza magnífica el primer escultor al que se le comisionó la obra lo perforó por error en el sitio en el que debían tallarse las piernas de la figura y dejándolo casi arruinado abandonó el trabajo. De manera que lo que fuera una pieza magnífica de mármol quedó arrumbada juntando polvo.

El entonces alcalde de Florencia, Piero Di Tommaso Soderini, no se resignaba a desperdiciar tamaña inversión de manera que comenzó a buscar quién completase el trabajo.

Entre los varios artistas consultados estaba Miguel Ángel Buonarotti quién buscaba hacer una obra que lo consagrase en la ciudad de la que había tenido que huir al caer los Medici.

Miguel Ángel decidió aceptar la comisión y representar a un joven y musculoso David en contraste con el menudo muchacho que representaban los demás artistas de la época. Buonarotti solía decir que cada trozo de roca guardaba una obra en su interior y que él solo sacaba el mármol sobrante para que ésta emergiera. En el caso del David, Miguel Ángel fue esquivando las fracturas y grietas dejadas en el mármol por el artista anterior, cuyo nombre no suele recordarse de manera honrosa; de manera que adaptó la pose de las piernas y utilizó la técnica del contrapposto para balancear el peso de la figura.

Cuando leí por primera vez esta historia sonreí con desdén imaginando al escultor original que contando con un bloque de mármol magnífico lo maltrató con su cincel para luego abandonarlo, en contraposición con la mirada amorosa de Miguel Ángel a esa piedra maltratada, agrietada y arrumbada cubierta de polvo. Una mirada apreciativa que buscaba las posibilidades infinitas en ese enorme trozo de mármol. En mi mente imagino a Miguel Ángel suspirando con resignación y acariciando las grietas de la piedra como si quisiera sanarlo con sus manos, convirtiéndolo para siempre en una pieza de arte inigualable.

**Dime, oh, Dios, si mis ojos, realmente, la fiel verdad de la belleza miran; o si es que la belleza está en mi mente, y mis ojos la ven doquier que giran.**

**Miguel Ángel Buonarotti**

¿Cuántas veces nos escudamos tras estándares de calidad inalcanzables por miedo a dar el primer paso para llevar a cabo nuestros proyectos? Que si el momento, los recursos, la calidad de los materiales, y mil veleidades que el mismísimo Miguel Ángel ni siquiera puso en la ecuación.

La perfección es un ideal, pero es necesario que recuerdes que en la experiencia humana no existe ya que todo proceso, producto, servicio o relación puede ser perfeccionado.

¿Cuántas veces hemos dejado ir relaciones, oportunidades de desarrollo, proyectos creativos por culpa de la perfección?

El afán perfeccionista viene acompañado de enormes dosis de inseguridad y falta de flexibilidad. La persona que se deja ganar por el perfeccionismo va erosionando su autoestima y sus relaciones en busca de algo que nunca será suficiente, entrando en un círculo vicioso que termina asociando a su propio valor como ser humano.

La gran paradoja del perfeccionismo es que la persona se centra tanto en evitar los errores que pone toda su energía mental justamente en lo que dice no querer generando la profecía autocumplida perfecta.

Escribe durante 10 minutos todo lo que surja al hacerte las siguientes preguntas:

- ¿Qué paso darías hoy si dejases de esperar el momento perfecto?

- ¿De qué manera podrías transformar tu presente si acariciases y mirases con amor tus propias grietas?

1. ¿Cuáles serán los siguientes?

Encausarlo para que siga creciendo, para que se establezca, para que tenga un piso solido.

Crear contenido de valor, expandir, actuar en coherencia y concordancia con mis deseos y valores, continuidad y compromiso.