



# CAPACITARTE

*Es ser líder de tu vida*



## La creatividad y el ser

Una de las características del bloqueo creativo es que nos desconecta de nuestro propio ser. Para mantenernos en nuestra zona de confort y no ir más allá de lo conocido, es necesario que silenciemos las demandas genuinas de nuestro ser.

Cuántas veces en tu vida cotidiana acallas las capacidades de tu ser. Cuántas veces te postergaste para satisfacer las demandas de tu entorno?

Qué papeles representas en la obra de los demás?

- ¿Ocultas tus sentimientos y emociones ante tu entorno familiar?
- ¿De qué manera expresas tus emociones y sentimientos en tu trabajo?
- ¿Aceptas con agradecimiento los reconocimientos que te hacen en tu trabajo?
- ¿Te sientes reconocido en el seno de tu familia? ¿Si no es así, cómo te hace sentir eso?
- Enumera tres sueños:
  1. ....
  2. ....
  3. ....
- Enumera tres objetivos:
  1. ....
  2. ....
  3. ....
- ¿Recuerdas no haber honrado alguna promesa que le realizaste a alguien? ¿Cuál?
- ¿Qué sentimientos y emociones se desencadenan al recordar la forma en que rompiste esa promesa?
- Olvidándote de las consecuencias y el “qué dirán”, ¿qué cosas de tu vida cambiarías?

- ¿Has callado tu opinión acerca de algún tema en tu trabajo, para no quedar expuesto ante tu jefe o tus colegas de trabajo?
- ¿Disfrutas de momentos a solas, sin actividades ni compromisos que llenen ese tiempo?
- ¿Cuando estás a solas, recurre a la televisión, el celular o la Internet?

Luego de responder, te invito a que des un paseo o realices una caminata tu mente, tu cuerpo y tú ser te lo agradecerán.

**Saludos!**

**Mónica**

