

TEMA 3

LOS VALORES, LAS PRIORIDADES Y LA INTUICIÓN



1. LOS VALORES Y LAS PRIORIDADES

En un proceso de transformación, es esencial trabajar las creencias y las prioridades. Necesitamos saber qué pensamos del mundo (creencias) y a qué le damos valor (prioridades). Hay diferentes herramientas para trabajar las creencias limitantes, los valores y los dones. Empezamos con ver lo que hemos estado haciendo los últimos cinco años, y lo que estamos haciendo ahora mismo y de qué manera. El por qué no siempre lo tenemos claro. Es bastante habitual que te creas que tus prioridades son unas determinadas ya que es lo que tu yo ideal desearía hacer. Sin embargo, es posible que lo que realmente estás haciendo sea otra cosa y no puedas verlo. Y no acabes de ser consciente de ello y sigas insistiendo en que tu verdadera prioridad es otra.

Muchas personas dicen que su prioridad es su familia, su pareja, sus hijos. Trabajan todo el día, viajan por trabajo y apenas están en casa. A veces hay necesidad, en este caso se trata de personas que no lo hacen para ganar más dinero o para progresar. Es obvio que en la escala de prioridades está por delante la carrera profesional y los ingresos económicos en vez de tener un mayor contacto con los hijos. Aunque la persona se empeñe en decir que los hijos son lo primero.

Muchas mujeres desean tener hijos, pero mientras van pasando los años, dan prioridad a su trabajo, su hobby, estudios, etc. Tendrán el deseo de ser madre, pero le dan más importancia al trabajo y al ocio y menos en buscar el por qué no se han quedado embarazadas.

Es nuestra responsabilidad reflexionar sobre cuáles son nuestros valores y si los estamos dando prioridad. Una vez los tengas delante tuyo, podrás revisarlos y saber si conectan en profundidad con quién eres y con quién deseas ser. Cuando empieces a aplicarlos en tu día a día quizás querrás cambiarlos. Puede que quieras cambiar la prioridad de cada valor, algún día cercano o lejano. Lo importante es que cada día seas fiel al orden y los apliques. Es posible que como sucede con las creencias, elaboraras esa lista de valores/prioridades influido por el guion de tu vida y de tus padres, amigos, parejas...

Unos de los grandes arrepentimientos de las personas muy mayores son:

- Falta de coraje a la hora de hacer lo que uno realmente quieren y no para complacer o parecer a los demás.
- Trabajar mucho, disfrutar poco.
- Falta de coraje a la hora de expresar los sentimientos.
- Falta de contacto con los seres queridos, familiares y amigos.
- Falta de alegría y felicidad.

Mejor no esperemos a estar en nuestro lecho de muerte para darnos cuenta de qué nos hubiera gustado realmente hacer. Reconozcamos nuestras prioridades y revisemos si son esas las que queremos tener. No es una labor secundaria, porque tal vez cuando queramos darnos cuenta, será demasiado tarde. A veces no es fácil cambiar de prioridades y no podrás hacerlo de inmediato. Hay que dar una serie de pasos, empezando con un pasito, y dejar pasar un tiempo para que fructifiquen. Pero el resultado merece la pena ya que te lleva a una vida más en consonancia contigo mismo y, desde luego, más plena, serena y feliz.

Hay diferentes tipos de valores y conocerlos nos ayuda a entender qué nos está sucediendo y entendernos mejor.

Los valores económico-pragmáticos te conectan con la realidad tangible o la parte material de la vida. Tenerlos presentes te ayuda a conseguir los recursos que necesitas. Por ejemplo, la organización, la perseverancia o el dinero son valores económico-pragmáticos. Alguien que no le dé importancia a este tipo de valores no conseguirá lograr lo que quiere debido a que no pasa a la acción o a la realidad tangible. Un cliente que los ha trabajado puede haberlos integrado y ya no considerarlos prioritarios.

Los valores emocionales están asociados con la satisfacción personal. Representan una mirada hacia tu mundo interior y estado emocional. La calma, la paciencia o la autoestima son valores emocionales.

Alguien que carezca de valores emocionales puede haberse despreocupado de sí mismo en favor de la parte material de la vida o de su relación con los demás.

Los valores ético-sociales tratan sobre tu conexión o relación con las otras personas. La honestidad, la humildad o la amistad son valores de este tipo debido a que hablan del comportamiento con el colectivo. Quien carece de estos valores no tiene un comportamiento ecológico, no valora las consecuencias de sus acciones en quienes le rodean.

Aunque los tipos de valores te darán pistas de qué le sucede a tu cliente, nunca debes extraer conclusiones categóricas de ellos. Solo el cliente debe darle significado a cada valor. Un valor emocional bien podría ser ético-social si su sistema de creencias lo mantiene.

Cuando incorporamos los valores en los procesos de coaching estos procesos pasan más fluidos, ayudando a los clientes a gestar ese cambio que vienen buscando. Tiene sentido que trabajar con valores propicie cambios más potentes y profundos.

¿Qué son los valores?

Los valores son convicciones profundas que determinan nuestra manera de pensar, juzgar, sentir y actuar. Son las creencias particulares y personales que tiene una persona en relación con lo que le parece importante y satisfactorio. Determinan también, aquello de los que nos alejaremos, y rigen nuestro estilo de vida, nuestras reacciones a las experiencias vitales.

Veamos una frase maravillosa de Abraham Maslow para definir lo que son los valores de las personas:

“En resumidas cuentas, el músico debe tocar, el pintor debe pintar y el poeta debe escribir, si quieren vivir en paz consigo mismos”.

Se suele utilizar la palabra valor o valores sobre todo en los contenidos religiosos, educativos, empresariales y políticos. Pocas personas reflexionan sobre su significado ni sobre cómo nos afecta en nuestro día a día.

Debemos de estar profundamente convencido de nuestros valores, desde nuestra mente, nuestro corazón y instinto. Cuando conectamos con nuestros valores nos sentimos en plena armonía.

Todo lo que significa para ti un valor, por ejemplo, la amistad, son tus creencias sobre ella y la manera en cómo ves esa área de la vida. Obviamente, cada persona tiene una visión dependiendo de su sistema de creencias.

Algunas de estas creencias serían: “La amistad es para siempre”, “Los amigos mejor pocos y buenos”, “Es mejor tener muchos amigos”, “La vida es mejor si tienes muchos amigos”.

En alguna afirmación estarás de acuerdo. O no. De esta manera, conocer qué significan para tu cliente sus valores fundamentales te permitirá ver el mundo tal y como él lo hace. Los valores son aquello que de verdad nos importa.

¿Por qué trabajar valores?

Los valores nos ayudan a elegir entre lo que nos parece bien o mal, entre lo que nos parece adecuado o no, entre lo que nos parece importante o no. Nos ayudan a decidir si algo es negociable para nosotros o no y a priorizar.

Cada persona le da otro significado a cualquier valor. Por ejemplo, la sinceridad puede ser importante para ti, para otro no pasa nada si hay que mentir para proteger o defender a alguien. Otro mentirá para conseguir un puesto mejor dentro de una empresa, para no perder a su pareja... Depende de lo que tiene más importancia.

Es muy fácil hablar de los valores, como es muy fácil hablar de cualquier cosa. Lo verdaderamente importante es vivir acorde a ellos. No solo cuando todo va bien o fácil, también cuando las cosas no van tan bien, o cuando resulta más difícil ser coherente.

Trabajar los valores es una forma magnífica para detectar creencias limitantes y nos proporciona una información vital sobre cómo el coachee percibe el mundo. Así, puedes detectar con facilidad qué es aquello que lo está limitando y ayudarlo a expandir su visión para que considere alternativas que lo hagan más libre.

Después de detectar las creencias limitantes y trabajarlas, la toma de decisiones se hace más fácil, identificando con claridad qué es importante y no. Los valores también explican las decisiones pasadas. A través de los valores podremos identificar de dónde proviene el malestar o estrés del coachee, descubriendo qué está haciendo que no se sienta bien. Quizá no se siente satisfecho con sus valores. Quizá no está siendo coherente o congruente.

Una vez seamos capaces de alinear nuestros valores con nuestros objetivos, y de analizar hasta qué punto los sistemas donde vivimos y trabajamos son coherentes con ellos, podremos alcanzar la felicidad relativa y la satisfacción. Nos sentiremos dignos de tener lo que conseguimos aplicando los valores, con seguridad, con serenidad. Seremos capaces de valorarnos a nosotros mismos y a los demás. Viviremos en armonía y equilibrio. Nuestra vida tendrá sentido.

En resumen, vamos a coachear los valores para conseguir los siguientes pasos:

- Saber lo que queremos y no queremos
- Ser coherentes y vivir en armonía
- Ser uno mismo, autentico y sincero
- Tomar decisiones firmes
- Pasar a la acción
- Priorizar

Dejaremos de hacer para tener y ser; ahora seremos, haremos y tendremos.

SER => HACER => TENER

~~TENER => HACER => SER~~

LA HERRAMIENTA DE LOS VALORES

En la próxima página (6) hay una lista de valores.

Paso 1

Lee todos los valores de la lista varias veces y elige los 15 que quieres dar prioridad en todas las facetas de tu vida (COLUMNA A).

Algunas personas tardan horas, otras personas tardan minutos. Lo importante no es la herramienta, sino que te sientas identificado con los 15 valores, que conectes con ellos. Seguramente conectas con muchos más, se trata de priorizar. La explicación de cada valor puede ser diferente según la persona. Si no te cuadra la explicación, bórrala y pon la tuya.

Paso 2

Lee los 15 valores que elegiste varias veces y quita 8 (COLUMNA B). Quédate con los 7 valores más importantes para ti.

Paso 3

Selecciona tu TOP 3 (COLUMNA C) Seguramente habrá valores que no quieres quitar, pero elige los 3 valores más importantes y prioritarios para ti.

Seguirás conectando con los demás valores, aquí nos centraremos en los tres más importantes.

Paso 4

Imprime el resultado de la herramienta, escríbelo en un post-it, cuélgalo en alguna pared, **ten a tus valores cerca y presentes.**

Recuerda que la repetición provoca el cambio.

VALORES				
A	B	C	Valor	Descripción
			Aceptación	Aceptar lo que ocurre, sabiendo que todo es causalidad.
			Alegría	Vivir la vida sintiendo felicidad en el corazón.
			Amistad	Hacer y tener buenos amigos.
			Amor	Hacer que todo en la vida esté envuelto en amor verdadero.
			Apertura de corazón	Vivir la vida estando abierto, aunque seas más vulnerable.
			Aprendizaje	Hacer de la vida un crecimiento continuo.
			Armonía	Fomentar la armonía en ti y en los demás.
			Autenticidad	Ser tu al 100% con independencia de lo que opinen los demás.
			Aventura	Vivir la vida con intensidad, riesgos y sorpresas.
			Comodidad	Vivir cómoda y tranquilamente sin sobresaltos.
			Compasión	Compartir el sufrimiento de los demás para aliviarlo.
			Compromiso	Trabajar duro en aquello en lo que crees.
			Comunicación	Hablar abiertamente para fomentar una vida más feliz y pacífica .
			Confianza	Confiar plenamente hasta que se demuestre lo contrario.
			Confidencialidad	Mantener en secreto lo que ha sido compartido contigo.
			Cooperación	Colaborar con otras personas para crear logros más grandes.
			Coraje	Vivir la vida con valentía.
			Creatividad	Utilizar tu ingenio para crear cosas.
			Crecimiento personal	Mejorar continuamente como Ser Humano.
			Dignidad humana	Vivir acorde a los valores de la naturaleza humana.
			Disciplina	Mantener una conducta adecuada en todo momento.
			Diversión	Tener muchos momentos de juego, risa y alegre compartir.
			Eficiencia	Hacer buen uso del tiempo y de los recursos.
			Entusiasmo	Tener ganas y emoción en lo que haces.
			Equilibrio	Tener compensadas las distintas facetas de tu vida.
			Ética	Hacer lo que consideras justo y correcto.
			Excelencia	Buscar el mejor resultado y la máxima calidad en lo que haces.
			Éxito	Tener la satisfacción de lograr lo que te propones en la vida.
			Familia	Crear algo más grande que tú mismo para vivir, crecer y compartir.
			Fe	Crear y confiar en Dios, en el Universo o en una inteligencia superior.
			Fiabilidad	Cumplir con lo que te comprometes.
			Honestidad	Decir siempre la verdad, pase lo que pase.
			Humor	Reír y hacer reír.
			Independencia	Vivir la vida a tu manera sin depender de nadie.
			Iniciativa	Tomar tus propias decisiones y pasar a la acción.
			Integridad	Ser un sólido pilar de honestidad, fiabilidad y seguridad.
			Intimidad	Tener momentos, facetas y aspectos sólo para ti.
			Intuición	Utilizar la intuición como guía en la vida.
			Justicia	Ser justo y equitativo.
			Lealtad	Honrar, proteger y ser fiel a aquello en lo que crees.
			Pasión	Vivir la vida con emociones intensas.
			Paz	Vivir en paz contigo mismo y con los demás.
			Poder	Tener influencia sobre los demás.
			Potencial	Aprovechar al máximo las capacidades intrínsecas.
			Realización personal	Buscar la autorrealización del SER.
			Reconocimiento	Ser reconocido y honrado por los demás en lo que haces.
			Rectitud	Ser intachable en tu conducta.
			Respeto	Mostrar y recibir respeto.
			Responsabilidad	Cumplir con tus obligaciones.
			Sabiduría	Ser sabio en los que piensas, dices y haces.
			Salud	Primar la salud por encima de otros aspectos de la vida.
			Seguridad	Tener protección y garantía.
			Servicio	Servir a los demás por encima de servirte a ti mismo.
			Superación	Ser cada día mejor en lo que haces.
			Trabajo	Tener un trabajo digno que esté alineado con tus habilidades.
			Unicidad	Reconocer, honrar y aprovechar lo que te hace ser único.
			Vocación	Hacer aquello para lo que crees haber nacido.

2. LA INTUICIÓN

La intuición es una de las claves imprescindibles para tener mucho éxito en nuestra vida y en los negocios. Nuestra intuición nos guía hacia los senderos más bonitos y exitosas. Es una habilidad para reconocer, conocer, comprender o percibir de forma clara, cualquier aspecto interesante, sin la intervención de nuestra mente racional. La intuición nos permite tomar buenas decisiones de forma rápida y efectiva, nos advierte de ciertos peligros y nos ayuda a crearnos una visión más amplia sobre las cosas que nos rodean.

Cuando nos comunicamos con los demás o con nosotros mismos, hoy en día le damos la mayor parte de la importancia a nuestra mente. Prestamos poca atención a lo que percibe nuestro espíritu (alma, intuición), nuestro corazón o nuestro cuerpo. Muchas veces pensamos que percibimos mucho desde el corazón, pero generalmente no suele ser así. La vista es el sentido que solemos utilizar más para percibir nuestro mundo. "Si no lo veo, no me lo creo" o si no está demostrado por la ciencia, tampoco nos lo crearemos.

La intuición es una percepción directa que no necesita la ayuda de la mente ni de la parte emotiva ni de la voluntad. El conocimiento no depende de ningún otro canal de percepción, ya que viene directamente de la intuición.

La ciencia aún no lo tiene claro, no sabe en qué parte de nuestro cuerpo físico se encuentra. Algunas personas afirman que la voz de la intuición la escuchan una vez más nítida que otra, y que la sienten en las tripas; otras personas la notan en la cabeza y otras en el corazón. Todos los seres humanos tenemos este don natural, aunque no todos pueden sentirlo y oírlo. De la misma forma puede comunicarse la intuición con nuestro corazón, con nuestra mente o con nuestro cuerpo.

A veces reflexionamos demasiado y nos bloqueamos en el proceso. Pensamos mucho en el pasado y el ruido mental nos limita a la hora de tomar decisiones o terminar bien una tarea complicada. La mente tiene una capacidad limitada para estar atento durante mucho tiempo. La intuición se puede considerar incluso como su opuesto polar, ya que es una forma de pensar fehaciente y valioso en muchas circunstancias. Muchas veces nos pide que actuemos diferente a los demás y por esa misma razón la ignoramos por no quedar mal, por no hacer el ridículo. La intuición no se equivoca y solemos arrepentirnos cuando después de no hacerla caso, el resultado no nos gusta o hasta nos trae problemas.

Nuestra mente hace muchísimo ruido, pero podemos aprender a controlarla y escuchar a nuestra intuición cuando la necesitamos. La mente siempre está allí, podemos escucharla cuando queramos, cuando la necesitamos, cuando la llamamos.

Algunas personas hasta declaran que es más poderosa nuestra intuición que nuestra mente, lo dijo por ejemplo Steve Jobs. Es diferente al pensar, diferente a la lógica o al análisis. Es saber sin saber. Es un gran y auténtico regalo que debemos aprender a percibir. Es sabiduría natural y espontánea.

Ojo, no te llevará siempre adonde quiere ir tu mente o tu corazón. Querrá salir de tu zona de confort, querrá lo mejor para ti, y no lo según tu mente o corazón es lo mejor para ti. Puede que te parezca difícil al principio, pero como todo lo referente a la mente, requiere repetición, requiere que practiquemos. Y que confiemos en ella. Dejarnos llevar. Nos costará porque la mente no la entiende ni la comprende, pero con el tiempo verás que es mucho más sabia que tu mente y confiarás cada vez más en ella. Tu ruido mental mejorará porque si confías en tu intuición, al final tu mente ya no intentará convencerte y ya no intentará que la ignores.

Parece complicado, incluso puede parecer muy difícil, pero no lo es. Hay que practicar, hay que entrenar. A base de la repetición se consiguen resultados. Piensa en cómo conseguimos tener los músculos abdominales fuertes. ¿Sirve de algo hacer ejercicios una vez a la semana, una vez al mes? Los mejores entrenadores aseguran que haciendo ejercicios abdominales, en un par de meses cualquier persona puede obtener los músculos fuertes. Sin embargo, hay que hacerlos todos los días.

La escucha activa, igualmente hay que entrenarla todos los días, como si de un músculo tratara. Obviamente cuantos más minutos, mejor. Debemos practicar lo máximo posible, con todas las personas que nos encontramos al día, o si hablamos con alguien por teléfono. ¿Qué tiene que ver la escucha activa con percibir la intuición? Cuando sepamos escuchar con todos nuestros sentidos a los demás, sepamos también escucharnos mejor a nosotros mismos. Podemos preguntar o consultar a nuestra intuición siempre y cuando necesitamos respuestas, escuchamos cualquier mensaje con toda nuestra atención y damos las gracias como si de un mensajero o consejero tratase, o de un mejor amigo. Tener siempre disponible un amigo y una ayuda incondicional, no tiene precio.

¿CÓMO ENTRENAMOS NUESTRA INTUICIÓN?

Como hemos visto antes, será complicado desarrollar nuestra intuición si no confiamos en ella. Podemos empezar con tenerla en cuenta, escuchar nuestras "corazonadas" y consultarla antes de tomar una decisión importante. Nos pasa muy a menudo, que, según nuestra mente racional, alguna idea o decisión le parece de sentido común, pero de alguna forma que no podemos explicar, no nos genera buena espina. Es nuestra intuición avisándonos que debemos pensarlo mejor y quizás cambiar algo en nuestra idea o decisión.

A veces solo se trata de tomar otro camino al trabajo, y probablemente te has librado de una caravana importante o incluso de un accidente. No te diste cuenta de que corrías peligro, sin embargo, notaste algo en tu interior, una corazonada, y evitaste los daños.

Cuanto más confiamos en ella, más problemas o accidentes evitaremos, más éxito tendremos en todos los aspectos de nuestra vida. Alguna vez será falsa alarma. Por eso cuando tenemos tiempo, debemos escucharla bien para asegurarnos y entenderla bien.

Hay algunos prejuicios que a menudo confundimos con la intuición o con las corazonadas. Inconscientemente no aceptamos a algunas personas por su origen, su religión, su color de la piel, su cultura, o bien por algún otro rasgo de su físico y personalidad que vemos automáticamente como algo negativo.

La intuición no tiene prejuicios, no es emocional, no está influenciada por nuestras creencias. Simplemente nos recuerda y nos avisa para que no confiemos al 100% en alguien, en alguna situación y que nos fijemos en no estar influidos negativamente por alguna experiencia pasada. Igual que la práctica de la escucha activa, toda herramienta que nos ayude a conocernos mejor a nosotros mismos va a resultar en una mejora de nuestra intuición. A lo largo de los últimos miles de años se ha demostrado que una práctica regular y continuada de meditación, o una filosofía de vida como el Mindfulness (la vemos más adelante en otros temarios), tienen beneficios claros para nuestra mente. Mejora la atención, mejora la percepción, nos hace más sensibles a estímulos e información y nos aportan una mayor inteligencia emocional. El estrés y la ansiedad desaparecen y es una buena manera de aumentar nuestra concentración y creatividad.

Solo tiene ventajas. La meditación es un hábito que requiere de mucha constancia. Existen múltiples meditaciones guiadas para ayudarnos a empezar este proceso tan beneficioso para nuestro cuerpo y nuestra mente. Durante las meditaciones podremos aprovecharnos para escuchar nuestra voz interior, la voz de nuestra intuición.

Otras técnicas muy potentes para mejorar la intuición es la imaginación y la visualización. Igual que con la meditación, buscamos un lugar tranquilo (si estás en contacto con la naturaleza, mejor), nos relajamos, cerramos los ojos y nos centramos en la respiración. Visualizamos un lugar o paisaje tranquilo, seguro donde nos encontramos en paz y sentimos buena energía, buenas vibraciones. Creamos olores, colores, sentimientos, y todos los detalles que se nos ocurren. Respiramos profundamente, y escuchamos nuestra intuición. Cada vez que realices este ejercicio, y si lo haces a menudo aún más, la voz interior será más nítida y confiarás más.

Podemos entrenar también la empatía, la capacidad y cualidad de poder ponernos en el lugar de los demás, intentando comprender y entender sus sentimientos, su situación, su opinión. Si tienes mucha confianza con la persona, le puedes preguntar si adivinaste bien, si intuiste bien. Es sencillo y muy poderoso.

Sin duda la mejor forma de entrenar nuestra intuición es nada más nada menos, hacerle caso SIEMPRE. Sigue sin miedo todas las indicaciones que te proporciona, empezando con las situaciones y decisiones que no tienen tanta importancia para ti. Puede suponer un reto el confiar menos en los demás y más en tu intuición, el explicar a los demás por qué esa decisión diferente. Empezando con las cosas pequeñas lograremos cosas grandes y lograremos conocer y reconocer la verdad.

Nuestra intuición es un gran regalo de la naturaleza, del universo y de nuestro cuerpo. Dar las gracias por ella acelera este proceso de confianza y seguridad tan importante para que intuición y mente trabajen juntos. La mente dejará poco a poco de sabotearte cuando quieres escuchar a tu intuición. Cuanto más practiques mejor sabrás cuando hacerle caso a tu mente o a tu voz interior.

LA INTUICION COMO HERRAMIENTA

Hay tres habilidades imprescindibles en el camino del autoconocimiento: la escucha activa, la pregunta poderosa y la intuición. No podemos conocernos a fondo si no usamos la intuición. La intuición nos ayuda a profundizar mientras que la mente solo nos da respuestas o explicaciones superficiales. Nos ayuda con preguntas más poderosas, reconoce incoherencias, silencios, gestos, ...

LAS PREGUNTAS PODEROSAS

Alguna herramienta es más poderosa que otra, lo que importa es que nos ayuden a buscar sus respuestas. Solo son herramientas, lo importante es que sepa utilizarlas. Son utensilios como puede tener un fontanero para arreglar una fuga de agua. Si no sabemos cómo utilizarlos, los utensilios no nos sirven de nada.

La herramienta más poderosa es la pregunta poderosa, todas las demás herramientas son un extra, para complementar a la pregunta poderosa. Debe ayudar siempre a descubrir y profundizar, buscando respuestas desde el corazón, y no desde la mente racional.

LA ESCALA DEL 1 AL 10

La escala del 1 al 10, es un instrumento para que puedas realizar una valoración subjetiva. Esta valoración puede ser sobre tu progreso, el grado de satisfacción respecto a tus resultados e incluso sobre tu nivel de compromiso con el proceso. Te ofrece una base desde la que seguir avanzando. También puede ser una buena herramienta para estructurar cada objetivo y llegar a plantear un plan de acción.

Se puede adaptar la escala a cualquier asunto relevante para para ti, como comunicarte eficazmente, afrontar los problemas de manera responsable, liderar tu equipo, sentirte más seguro, ser la persona que quieres ser, o ser el protagonista de tu vida en lugar de colocarse continuamente en el rol de víctima, etc.

La Escala del 1 al 10 te ayuda a tomar consciencia de los avances que estás realizando. Esta técnica puede ser un buen recurso para que salgas de tu zona de confort y te sitúes en un futuro más esperanzador y posibilitador.

Las preguntas para utilizar las escalas son relativamente sencillas de usar y muy versátiles.

Veamos algunos ejemplos:

- ¿Del 1 al 10, cuánto valoras dónde estás ahora en tu proceso?
- ¿Del 1 al 10, cuánta satisfacción sientes referente a tu situación laboral?
- ¿Del 1 al 10, cuánto valoras tu satisfacción en tu relación sentimental?
- ¿Del 1 al 10, cuánta pasión te despierta tu crecimiento personal?
- ¿Del 1 al 10, cómo de realista ves tu objetivo?
- ¿Del 1 al 10, cuánto confías en tu plan de acción?
- ¿Del 1 al 10, cuánto enfadado estás con tu pareja?
- ¿Del 1 al 10, cuánto miedo tienes?

Cuando evalúas tu nivel de satisfacción, compromiso, importancia, confianza, por debajo de 7/8, puedes preguntarte lo que necesitarías para subirlo a 8/9.

Otra pregunta muy poderosa sería ¿Quién serías con un 10?

¡Gracias!
Nos vemos en la
próxima sesión