

ESTRATEGIAS PARA EJECUTIVOS

PUNTOS DE REFUERZO PARA CONVERTIRTE EN UN
EJECUTIVO FELIZ



APRENDE MÁS EN WWW.GURVI.ES

¿ QUÉ TE IMPIDE SER UN EJECUTIVO FELIZ ?

ESCRIBE EN UN CUADERNO TODO LO QUE TE IMPIDE SERLO

Es muy probable que la gran mayoría de los items tengan que ver con tu jefe, tu compañero, con los atascos, la competencia, tus clientes, etc, etc ... tal vez hayas añadido también tu autoexigencia

Lo cierto es que de esa infelicidad, por difícil que te parezca , el único responsable eres tú. Soy consciente como ahora están rechinando tus oídos pero sigue leyendo y lo entenderás ...
Cómo actúa tu jefe, tu compañero de trabajo o un cliente habla de ellos, pero cómo tú reaccionas ante ellos habla de tí y de tus emociones. Por tanto, ahí es donde debemos poner el foco :
"en nuestras emociones" .

Seguiremos haciendo preguntas : ¿en qué situaciones se desata mi enojo y mi reactividad ?
Anótalas en tu cuaderno para que queden identificadas valorándolas del 0 al 10, donde 10 es máxima reactividad

¿Utilizo puentes emocionales (comida, sexo, redes sociales, alcohol, etc) para evadirme de mis conflictos ? Anótalos también y valora su uso del 0 al 10, donde 10 es máximo uso .

Ya has dado un gran paso , hacerte responsable de lo que te ocurre , lo sensato llegados a este nivel es que pidas ayuda profesional si tu nivel de reactividad y del uso de puentes emocionales supera el 5 o 6 y a partir de aquí sólo nos queda comenzar a trabajar en nuestra mejor versión.

El siguiente paso sería identificar hábitos que me perjudican, sirva de ejemplo : comer comida chatarra, a deshoras y rápido, llevarme el teléfono a la cama por la noche, llevar una vida totalmente sedentaria, etc... en este apartado lo ideal sería que establecieras un compromiso contigo con respecto al autocuidado . Sopesa hasta dónde quieres llegar y cuánto te puedes comprometer . Una vez lo tengas claro, plasma

" TU DECÁLOGO DE COMPROMISOS "

1. Compromiso con la comida : ej . Voy a añadir un zumo de naranjas todas las mañanas y a reservar la bollería y dulce a un día a la semana (lo ideal sería suprimirla pero este sólo muestra un nivel de compromiso real de una persona x)
2. Compromiso con la actividad física . Solo cogeré el ascensor cuando lleve bolsas del la compra. 1 vez en semana voy a practicar mi deporte preferido
3. Compromiso Sueño...aquí escribiré horas de sueño que voya respetar y mi compromiso irme a la cama cuando llegue la hora y no dejar que llegue el sueño en el sofá.
4. Compromiso de socializar. una vez a la semana quedo con personas que están en mi circulo social y me aportan felicidad

El último paso tiene que ver con el Sistema Nervioso Central ,en la actualidad, el mundo tal y como es nos desequilibra nuestro Sistema Nervioso con mucha facilidad , aunque cumplamos con todos los anteriores Items , necesitamos utilizar herramientas que calmen nuestra mente, nuestro ruido mental y nos permitan tener una mente clara y objetiva para tomar desiciones apropiadas.

La práctica de La Meditación y el Yoga son técnicas tremendamente potentes , comenzarás a notarlo al poco tiempo de iniciarte .