Futurología y Preparación

Pon en palabras tus sensaciones, imagenes y pensamientos sobre lo que ocurrirá en el futuro y prepárate para cuando llegue.

Con frecuencia el futuro se nos hace bastante difuso en el que amenazas del mismo estilo se presentan provocando inestabilidad, ansiedad y desorganización. Poner en palabras, clarificar y definir ese futuro incierto nos permite construir el umbral de seguridad necesario para avanzar desde la acción.

1. Toma tiempo para escribir sin juzgar, las respuestas no deben ser producto de lo racional sino de tus percepciones, intuición, de tus sensaciones... permite que todo eso cobre forma de palabras.

Variante: Organiza todo aquello que hayas indicado que cambiará y ordenalos desde lo más probable a lo menos probable. Observa que sucede.

DURACIÓN SUGERIDA
15 minutos

1. QUÉ CAMBIARÁ

Específicamente que creo que cambiará en el futuro.

2. QUÉ SEGUIRÁ IGUAL

Específicamente que creo que seguirá igual.

3. QUÉ VOY A NECESITAR EN ESTE FUTURO

Teniendo en cuenta los cambios que juzgo que ocurrirán, qué voy a necesitar.

4. CÓMO PUEDO PREPARARME

Qué acciones puedo comenzar a emprender para prepararme en este futuro.

© EZEQUIEL PONCE | EIOVINE.COM