

PRACTICA 1

Escuela Kaizen-Dao
Cinturón Blanco:
Tu propósito y bases de vida



OBJETIVO

- Interiorizar lo visto en esta primera lección, principalmente la importancia de hacerse las preguntas correctas.
- Entender la importancia del QUÉ, POR QUÉ y PARA QUÉ
- Comprender como llegaste a tu situación
- Ver que, aunque resulte estresante y complicada tu situación, siempre hay salida y se puede mejorar.

EJERCICIOS

1. Preguntate: QUÉ cambio querés en tu vida. QUÉ en tu vida NO te gusta y te gustaría cambiar. POR QUÉ querés ese cambio y POR QUÉ no te gusta. PARA QUÉ querés cambiar.
2. QUÉ situaciones en tu vida te hicieron estar donde estás. QUÉ decisiones te llevaron hasta donde te encontrás ahora.
3. ¿POR QUÉ tomaste esas decisiones?
4. Es importante que notes tu responsabilidad, pero también es importante que te des cuenta de que a todos nos puede pasar de tomar malas decisiones, o simplemente decisiones que parecían buenas y no resultaron ser las más adecuadas. NO NOS ENSEÑARON A VIVIR NI A DECIDIR CORRECTAMENTE.
5. CONVENCETE de que sos el tipo de persona que quiere crecer como ser humano y va a cambiar su vida. Esta decisión consciente es de las más importantes en tu actitud.
6. VISUALIZACIÓN NEGATIVA: Agradece los beneficios que ya tenés. Estás vivo, posiblemente tengas una casa donde vivir, comida para comer y una cama para dormir. Mirá el lado positivo de lo que ya tenés y pensá en la decisión correcta que tomaste al entrar en este curso y la potencialidad a la que podés llegar.
7. Mirá esta entrevista que hice a Lucia Trindade, una persona que vivía sin propósito, pero que simplemente con su cambio de mentalidad y filosofía de vida, hoy en día vive viajando por el mundo, y sin tener best sellers, o dinero de familia:

[VER ENTREVISTA](#)