



¿Cómo eres cuando las cosas no salen como esperas?



Hoy en ¿Cuál es tu naranja? Vamos a variar un poco el formato del quiz y lo vamos a reemplazar por un Cuestionario Naranja. ¿Por qué naranja? Porque lo diseñé yo hahaa. 🤖

Vamos a explorar cómo somos cuando las cosas se salen de la raya esperada, es decir, cuando no salen como esperamos. Vamos pues!!!

¿Cómo eres cuando las cosas no salen como esperas?

Pregunta # 1: ¿Es la frustración una emoción que aparece seguido en este escenario? ¿Cómo eres en ese lugar de frustración, es decir, qué piensas, qué sientes y qué haces?

Acá te pido que por favor anotes en una hojita estas respuestas, esto es clave para que recorras el camino de autoconocer.

Pregunta # 2: ¿Qué lugar tiendes a habitar cuando las cosas no resultan? Esta pregunta va enfocada a que mires con curiosidad los hábitos que tienes cuando estás allí, por ejemplo, prendes la tele, te ves todas las series de netflix, evades la situación, te pones bravo/a, etc.

Pregunta # 3: ¿Cómo reaccionas contigo y con los demás? ¿Qué conversaciones aparecen? Esta pregunta va enfocada a que mires cómo tu forma de ver la situación en ese momento afecta la manera en la que te relacionas con los demás.

Pregunta # 4: Imagina que le estás dando un consejo a alguien, ¿Qué le aconsejarías para salir de allí?

Finalmente, quiero regalarte mi propia reflexión al respecto. La frustración es una emoción que golpea mi puerta muuuuuu seguido, y la manera en la que yo he encontrado para aprender sobre ella ha sido hacerlo siguiente: **1. Descansar:** darme tiempo para que la marea baje, poner tierrita en el centro, darme espacio **2. Enfocarme** 100% en los pasos que sí he dado, siempre me pregunto "Aunque no lo vea: ¿qué es eso que si he logrado/aprendido?" Esta es clave porque ver lo que sí hemos logrado nos conecta con la confianza y las posibilidades. **3. Finalmente,** ¿qué puedo hacer diferente? Y acá te recomiendo hagas un plan, planea qué cosas diferentes se generan cuando ya has visto posibilidades y atrévete a hacerlas.

Te quiero invitar a que compartas mi cuenta con tus amigos y familiares, si sientes que mi contenido es útil y te sirve; compartir es la manera en la que me motivas a seguir creando para ti.