



Exprima la Naranja

COACHING

Semanario

¿POR QUÉ NO DEBES RESPONDER ESE CORREO INMEDIATAMENTE?

Súper bienvenidos de vuelta a otro semanario naranja. Si no sabes qué es, mis semanarios naranja son un espacio para generar hábitos de autorreflexión. Los semanarios están diseñados especialmente para que puedas trabajar en ti y conocerte respecto a ciertos temas que son transparentes o ciegos para ti. Un semanario empieza con una pregunta porque como sabes mi pasión son las preguntas. En esta semana vamos a mirar un tema INCREÍBLE. Y es increíble porque no lo vas a escuchar en otro lado. Permítete usar el espacio que he diseñado para ti en este semanario para responder cada una de estas preguntas en cada uno de los 5 días. La idea es tomártelo con calma pues la información se irá revelando poco a poco, día a día. Si bien el tema es el mismo, te darás cuenta que al final de la semana sabrás mucho más de ti que cuando empezaste.

Día 1: Obsérvate el día de hoy: ¿Cómo eres tú cuando te entra un mensaje/correo electrónico a tu celular? ¿Cómo reaccionas? Esta reflexión va enfocada a que mires qué haces y qué piensas cuando esto sucede. Puede ser que lo mires y pienses en responder luego o quizá te entre el afán y necesites responder inmediatamente. Lo importante no es enfocarse en lo correcto o lo incorrecto sino en cómo eres. Recuerda que lo importante es conocerte en esta situación.



Día 2: Hoy profundiza un poco en tu reflexión: ¿Qué emociones sientes a penas te llega el correo? ¿Sientes miedo, angustia, ansiedad, te preocupas? Describe en detalle. Acá te quiero invitar a que de verdad escribas todo, todito, todo. En el detalle hay descubrimientos enormes y entre más detalle des, más información sobre ti tendrás.

Día 3: Vuelve ahora al día de ayer y recuerda las emociones que están presentes. Reflexiona entonces acerca de ¿Qué pasaría si no respondes inmediatamente? Evalúa las consecuencias e identifica si son reales. Reflexiona sobre de dónde viene dicha urgencia. Esta pregunta es clave. Fíjate que tu motivación por responder se deriva de un sentido de urgencia, ¿de dónde viene? ¿lo has pensado?

Día 4: Hoy profundizamos mucho más en el tema de la urgencia porque ahí está la clave. Hoy entonces pregúntate: Lo que percibes como urgente, ¿es realmente urgente? o será que lo que pasa es que tienes miedo a cómo la otra persona te va a percibir?. Reflexiona con calma sobre esto que te digo.

Día 5: Intenta en este último día no responder inmediatamente, tomate un espacio para revisar tu percepción de urgencia. ¿Qué es la urgencia para ti? ¿De dónde viene?

Finalmente, quiero contarte que el sentido de urgencia es una percepción y dado esto, es una idea que tienes respecto a lo que es urgente y a lo que no. Es muy importante que revises si detrás de todo está el cuidar tu imagen, lo cual no significa que esté mal, pero quizá haya cosas que sea importante evaluar y revisar respecto al tema. Siempre he creído que en realidad no hay nada malo ni bueno, simplemente cosas que nos sirven y cosas que no. Dado esto, si el sentido de urgencia viene de tratar de controlar que tu jefe o superior tengan una idea de ti particular, reflexiona acerca de todo los costos que esto puede estar teniendo.

Si te gustó este semanario, no dudes en compartirlo con tus amigos y familiares. Recuerda que en Exprima La Naranja yo solo comparto información útil y diseño cada pieza con mucho amor y entrega. Un abrazo!



ESPACIO PARA TI

¿POR QUÉ NO DEBES RESPONDER
ESE CORREO INMEDIATAMENTE?



DÍA 1



DÍA 2



DÍA 3



DÍA 4



DÍA 5

