

CHECKLIST

PARA SABER SI NECESITAS UN CAMBIO EN TU VIDA

Checklist navideño

@sandramedinapedagoga

haciendopedagogia.com



¿NECESITO UN CAMBIO?

Hace un año, aproximadamente, descubrí que tenía altas capacidades.

Sin embargo, llevaba años sintiendo que **necesitaba un cambio en mi vida**.

No sabía por qué lo necesitaba, **no era consciente** de ello.

Tampoco sabía exactamente **qué quería** o como lo quería, lo supe con el tiempo...

Solo sabía que estaba **tremendamente frustrada**, que no me gustaba mi vida pero, en mi afán por el positivismo tóxico, me repetía a mi misma una y otra vez frases del tipo "estás bien con lo que tienes" o "no te puedes quejar, hay gente peor que tú".

Y está bien valorar lo que se tiene pero con **una excepción..**



*@sandramedinapedagoga
haciendopedagogia.com*



¿NECESITO UN CAMBIO?

Si valorar lo que tienes implica **ignorar lo que te perjudica** lo único que conseguirás es dañarte aún más hasta que un día te des cuenta de que la herida es mucho más profunda de lo que pensabas y que sanarla no será fácil.

Lo que te traigo aquí hoy es una lista de esas **señales de necesidad de cambio**.

Mi objetivo es que se sirva para establecer un antes y un después en tu vida y digas "hasta aquí hemos llegado, toca cambiar".

Vamos con ello.










*@sandramedinapedagoga
haciendopedagogia.com*





CHECKLIST I

-  Cada día te levantas pensando que **mereces algo mejor**
-  Piensas constantemente que **tomaste malas decisiones** en tu carrera laboral (debí hacer las prácticas en otro sitio, elegido otra profesión...)
-  Sientes que **deberías haber llegado más lejos**
-  **No entiendes** por qué otros compañeros de carrera o de instituto les ha ido "mejor que a ti" si tu eras más inteligente o te esforzabas más
-  Crees que, a pesar de tu esfuerzo, **no encajas** en el ámbito laboral, que no terminas de encontrar tu sitio
-  **Te arrepientes** de no haber dedicado tiempo a una actividad que te gustaba y en la que tenías talento (pintura, escritura, música...)
-  Sientes que **te esfuerzas** por tener "éxito profesional" pero el momento nunca llega y cada vez lo ves más lejos



@sandramedinapedagoga
haciendopedagogia.com



CHECKLIST II

- ✔ En el fondo, sabes que lo que la gente entiende por "éxito profesional" **no es lo que tú quieres** en realidad
- ✔ Recientemente has buscado en Google "**qué hago con mi vida**"
- ✔ Fantasizas con cumplir hitos profesionales que crees que están **lejos de tu alcance** pero, al mismo tiempo, piensas que sería posible
- ✔ Cada día te surge una idea nueva que podría dar un giro a tu vida pero pones los pies en la tierra y te dices "**cómo voy a hacer eso**"
- ✔ La mayor parte de los días sientes una gran **desmotivación personal y profesional**
- ✔ En tu imaginación has desarrollado innumerables proyectos, has cumplido mil sueños y has ejercido millones de profesiones pero ninguna coincide con lo que tienes ahora en tu vida y eso **te frustra**



@sandramedinapedagoga
haciendopedagogia.com



POR ÚLTIMO, TOMA CONSCIENCIA

Ser consciente de que necesitas un cambio no solo es el primer paso sino que **es el más importante**.

Por eso, para estas navidades te propongo una pequeña **actividad**.

Revisa la lista y piensa:



- Con qué señales te identificas
- Por qué te identificas con ellas
- Qué otras señales se te ocurren en tu caso

Si quieres, puedes **escribir** sobre cada una de ellas.



@sandramedinapedagoga
haciendopedagogia.com





Deseo de corazón que este regalo navideño te sirva y te ayude a empezar a planear, de verdad, el cambio que mereces.

Felices fiestas.

Sandra Medina

HACIENDOPEDAGOGÍA.COM

