



El reto hasta el 4 de noviembre

El gimnasio solo funciona si se vuelve. Esta es la parte que depende de cada uno hasta la próxima sesión.

15 oct

Grupo II · Sesión 1:
automatismos de
eficiencia

23 oct

Grupo III · Sesión 1 (por
eso, ni una palabra)

4 nov

Grupo II · Sesión 2:
automatismos de defensa (9:00
a 14:00)

12 nov

Grupo II · Sesión 3:
feedback (12:00 a
14:00)

Al terminar, María anunció que os llegará **por correo** un **reto guiado**: un apoyo para empezar a cambiar alguno de estos automatismos. Es voluntario («somos adultos, no podemos obligar»), pero merece la pena buscarle un hueco. Se trabaja hasta la sesión del **4 de noviembre**, dedicada a los automatismos de defensa (la **huida**, el **bloqueo** y el **ataque**). Allí habrá otro test y otro reto, y el **12 de noviembre**, en la sesión de feedback, seréis «más protagonistas» que ellos: contaréis cómo os ha ido.

Tu lista para estas semanas

- | | |
|--|--|
| ☐ Elegir
un patrón para trabajar, a sorbitos pequeños.
solo | ☐ Ante una preocupación, ponerle probabilidad:
muy baja, baja, media, alta o muy alta. |
| ☐ Preguntar a alguien de confianza qué hago mal
cuando hablo. | ☐ Ante un «siempre» o un «nunca», preguntarme
qué he hecho yo para evitarlo. |
| ☐ Tener a la vista mi anclaje, o llevar un objeto en
el bolsillo. | ☐ Contar mis motines cerebrales durante un día. |
| ☐ Detectar mi filtro predominante en acción al
menos una vez al día. | ☐ Decirle al cerebro, cada día, un momento
bueno (el café, el sofá, el agua fría). |
| ☐ Aplicar reconocer, pausa y respuesta en una
situación real. | ☐ Unos minutos sin móvil: aburrirme a propósito. |
| ☐ Tener a mano mis recursos para la pausa:
respirar, mirar por la ventana, una canción,
«dame unos segundos». | ☐ Un pequeño gesto distinto cada día: otra
música, otra comida, la otra mano. |
| | ☐ Dejar un rato de calma entre dos llamadas o
situaciones tensas seguidas. |
| | ☐ Probar la forma de hacer de un compañero
antes de corregirla. |



«*Si no pasa nada, nos vemos el próximo 4 de noviembre.*»

María, al cerrar