

Ser tu palabra

¿Siempre cumples tu palabra con los demás?



¿Estás siendo tu palabra contigo mismo?



Cuidado con el "piloto automático" de tu cerebro



Tomamos decisiones en base a nuestras emociones

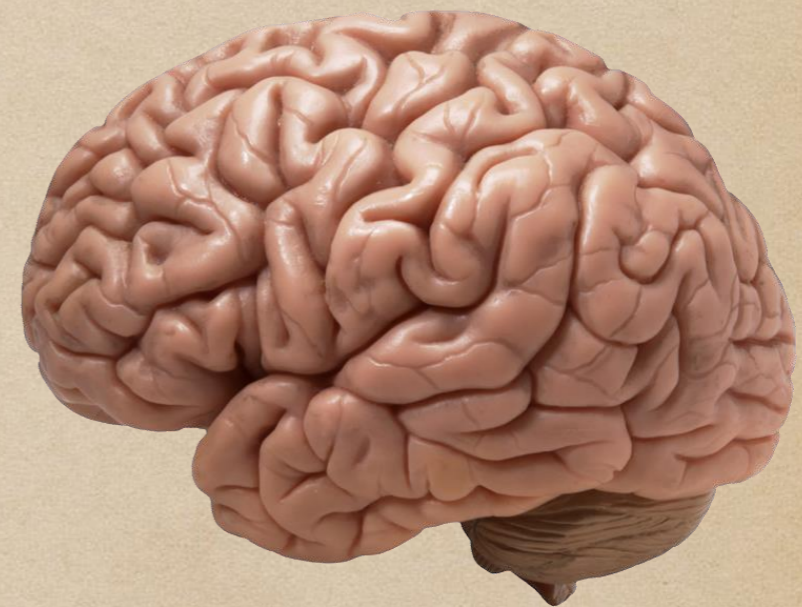
Nuestro cerebro se inventa excusas para justificar nuestro comportamiento

Veamos un ejemplo de cómo actúa el "piloto automático" de nuestro cerebro

COMPROMISO: estudiar diariamente durante 15 minutos cada asignatura para obtener mejores resultados



Tomo la decisión de no estudiar hoy en función de la emoción de la pereza.



Justificaciones que razona mi cerebro:
Hoy tengo muchas cosas que hacer
Estoy cansado/a
Creo que con estudiar el día antes es suficiente

¿Tienes excusas para no ser tu palabra?

Interpretaciones irresponsables

Interpretaciones responsable

~~Es que...~~

~~Pensé que...~~



~~Lo hubiera hecho pero...~~

~~Creía que...~~

Reconozco que...

¿Qué emociones te llevan a no ser tu palabra?



Pereza



"No voy a estudiar porque hoy estoy cansado/a"

Miedo



"No voy a montar en bici porque me puedo hacer daño"

Vergüenza



"No voy a participar en clase porque no quiero que se rían de mí si me equivoco"

Egoísmo



"He llegado tarde porque había mucho tráfico"

¿Qué sientes cuando no eres tu palabra?



Desaliento

Decepción con
uno mismo

Remordimiento

PRECIOS Y RECOMPENSAS

No te importo.



Eres irresponsable.



Puedo confiar en tí



Eres honesto/a

Mi palabra
↓
- VALOR
↓
- AUTOESTIMA

¿Qué precios pago cuando no cumplo con mi palabra?

¿Qué recompensas obtengo cuando soy mi palabra?

Mi palabra
↓
+ VALOR
↓
+ AUTOESTIMA

Apaga el piloto automático y guía a tu cerebro para ser tu palabra



Ten muy claro lo que quieres

Quiero obtener buenos resultados en el próximo examen así que estudiaré 15 minutos todos los días



Reconoce tus emociones

Reconozco que ahora mismo siento pereza y no me apetece estudiar



Utiliza la técnica del "pero" a la inversa

Hoy tengo que estudiar 15 minutos pero estoy cansado/a
Hoy estoy cansado/a pero tengo que estudiar 15 minutos