

Sesión 4: Liderazgo I

Lectura básica recomendada: Ejercicio La clave SOL

<p>Requisitos del ejercicio:</p> <ul style="list-style-type: none">Atención a los comportamientos de cada día <p>Materiales:</p> <p>Si desea llevar registros</p> <ul style="list-style-type: none">LápizLibreta pequeña o sitio donde anotar sus observaciones	<p>Objetivo Ejercicio:</p> <p>Identificar comportamientos que indican el estar presente, la toma de conciencia del aquí y el ahora.</p> <p>Instrucciones:</p> <p>Este ejercicio requiere de práctica diaria, al hacerlo te ayudará a prestar atención a cada momento para estar en conciencia de quién eres, lo que estás pensando, sintiendo, actuando y dónde estás o te encuentras.</p> <p>Pasos:</p> <p>Divida su atención en tres partes, esto con el propósito de poner en evidencia el grado de conciencia adquirido, la división es la siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none">1. S - Sujeto: ¿Quién soy?2. O - Objeto: ¿Qué estoy haciendo en este momento?3. L- Lugar: ¿Dónde estoy ahora? <p>Este es un ejercicio de auto-descubrimiento y regulación de su equilibrio. Permitirá tener atención y estar alerta en relación con lo que piensa, hábitos, palabras, gestos, emociones y acciones.</p> <p>Si quiere llevar registros de sus hallazgos bien puede anotarlos en una pequeña libreta destinada para ello, esto permitirá al final del día revisar el nivel de toma de conciencia que ha tenido en diferentes circunstancias.</p> <p>“Tus creencias no están hechas de realidades, sino más bien es tu realidad la que está hecha de tus creencias”. Richard Bandler</p>
<p>Elaborado por: Landero V, Marlen. 2022</p> <p>Fuente: Richard Bandler, uno de los co-creadores de la Programación Neuro Lingüística (PNL):</p>	