

Plan para el éxito

Lo que debes saber

A veces creas tu futuro inconscientemente. Sin pensarlo, te pones en situaciones o tomas decisiones basadas en necesidades o conflictos de los que no eres consciente. Es posible que, sin querer, empeores las cosas para ti o para los demás. Pero tu mente también puede trabajar para mejorar tu vida.

La Terapia Orientada a la Solución te pide que te concentres en cómo serán las cosas en un futuro en el que tus problemas tengan menos influencia o estén resueltos por completo. Esta hoja de trabajo te ayudará a centrarte en los aspectos positivos de tu vida, en lugar de en los problemas. A veces tus necesidades inconscientes dirigen tu toma de decisiones, pero puedes aprender a resolver los problemas de forma productiva. El concepto de "profecía autocumplida" es un fenómeno psicológico muy real. Puedes hacer que tu futuro sea mejor o peor: ¿por qué no hacerlo mejor?

Qué hacer

Describe un problema que tengas.

Imagina que este problema desaparece dentro de un año. Describe cómo habría cambiado tu vida.

Ahora relee lo que has escrito. ¿Se te ocurre algo que puedas hacer para que esto ocurra? Aunque no esté directamente relacionado con el problema, escríbelo a continuación. Haz una copia de este ejercicio y léelo una vez a la semana. Sigue leyendo sobre el futuro. Convéncete de que puede ocurrir. Sigue pensando en las formas más sencillas de hacer cambios positivos en tu vida.
