



Empoderarse para el cambio

Laura Petraglia

Taller 5

www.laurapetraglia.com

  @laurapetragliacoach



Laura Petraglia



Claves de **Liderazgo Personal**

P ropósito
O bstáculos
D esafíos creativos
E ntusiasmo
R esponsabilidad



Entusiasmo

Entusiasmo: tener un Dios dentro de sí.

El entusiasmo se siente cuando crees que existe la posibilidad de que algo bueno suceda.

Cuándo estás entusiasmado sientes un estado interno que te activa, te dirige y mantiene la conducta hacia metas o fines importantes para ti.



Las personas entusiastas



- Se sienten vivas disfrutan el momento.
- Tienen autoconfianza.
- Toman decisiones.
- Son creativas.
- Aceptan riesgos y no se dejan vencer por los miedos.
- Tienen fe en sí mismas.
- Se esfuerzan en conseguir aquello que quieren.
- Se piden más que el promedio.

La falta de entusiasmo:



- Falta de fe en las habilidades de uno mismo.
- Miedo al fracaso, miedo a lo que otros puedan decir.
- El hábito de dilatar, procrastinar.
- Pereza.
- Sentir que hay otras cosas más importantes que hacer.
- Estar demasiado estresado nervioso.
- Desconocer tu verdadera fuente de poder.

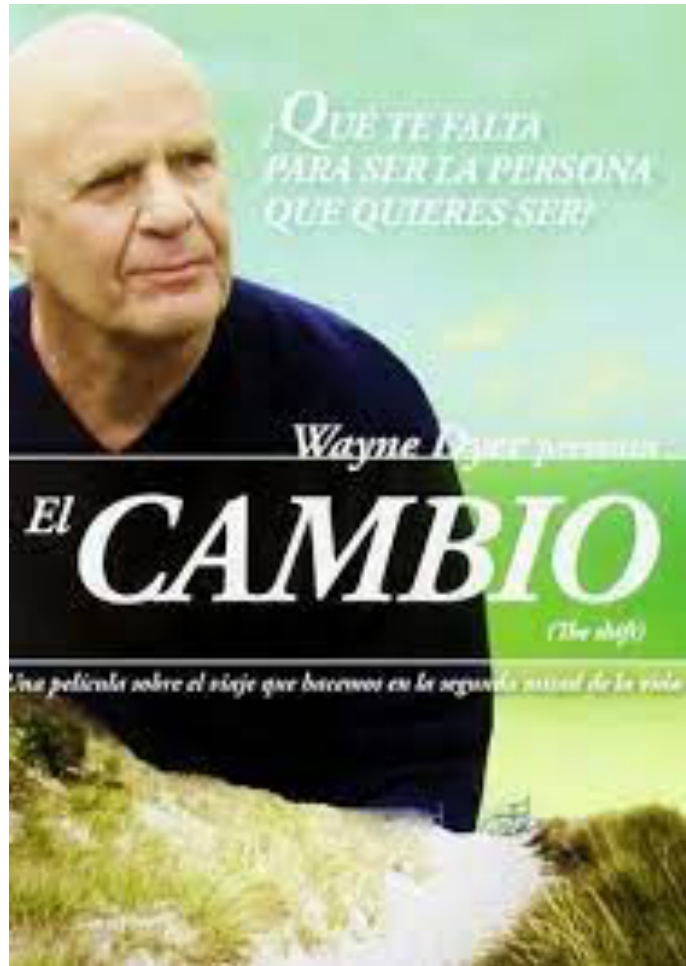
¿Cómo ser más entusiasta ?



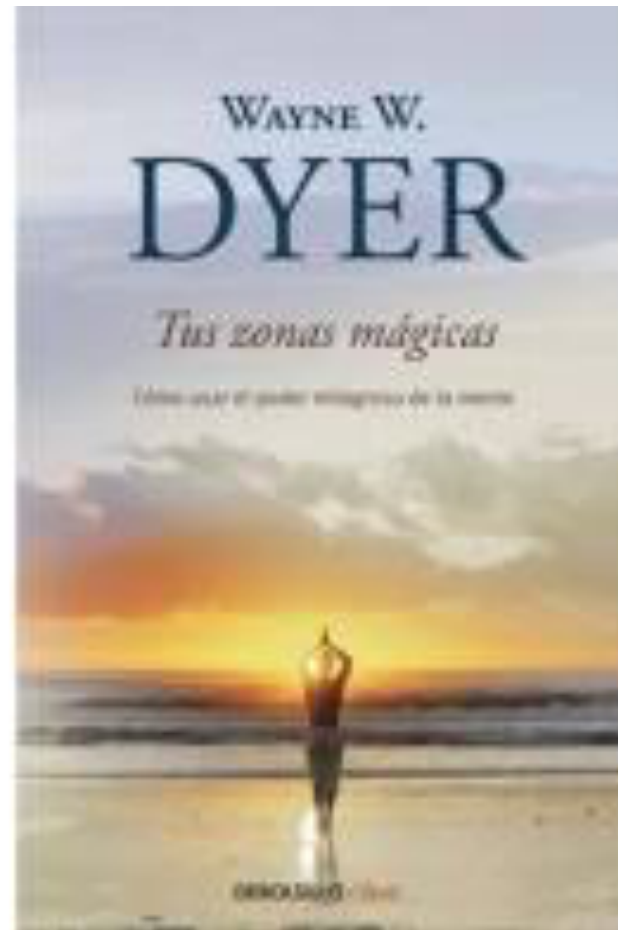
- Encontrar el aspecto positivo en todo.
- Abandonar el pesimismo.
- Desarrollar las habilidades emocionales.
- Evitar a las personas tóxicas y conflictivas y rodearse de personas entusiastas .
- Déjarse llevar por tu intuición.
- Ten coraje de terminar los proyectos que comienzas.
- Dedícate, comprométete con tu sueño.
- Ten una visión clara de tu objetivo y no te distraigas.



- Haz una lista pensando en qué te entusiasma.
- Luego, reflexiona y remarca a cuáles actividades le dedicarás más tiempo.



Inspiración de entusiasmo Wayne Dyer



Prácticas **de Entusiasmo**

- Haz tu lista de Gratitud.
- Haz decretos que afirmen tus metas.
- Conecta con la naturaleza.
- Reconoce y reconóctete.
- Celebra los logros.

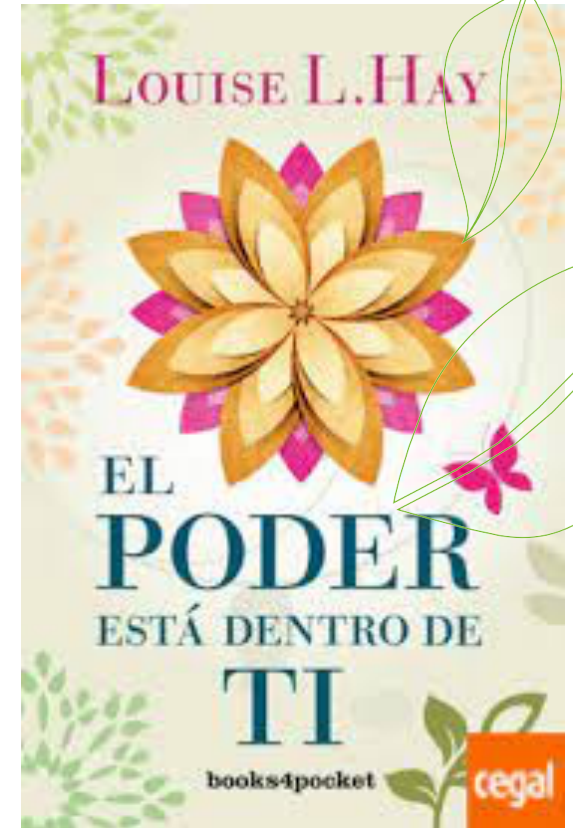


Reemplazar pensamientos negativos por positivos

Mensajes del Agua Masaru Emoto



Inspiración de entusiasmo Louise Hay





Prácticas **de Entusiasmo**

- Ser tu está bien.
- Haz gestos que empoderan.
- Rodéate de gente positiva.



Crea tus Decretos para entusiasmartte



- Soy constante y tengo éxito en todo lo que hago.
- Suceda lo que suceda, en cualquier situación yo puedo afrontarlo.
- Estoy abierta y receptiva a nuevas fuentes de ingresos.





Prácticas **de Entusiasmo**

- Eliminar roles que atentan con tu entusiasmo. Lista de roles que ya no quieres.
- Soltar el control/ Haz un rito para soltar .
- Inspírate con música, lecturas...

Prácticas **de Entusiasmo**



- Meditación de la risa.
- Participa y arma Círculos de Optimismo.
- Canta, baila, conecta con lo simple.

Optimismo pragmático

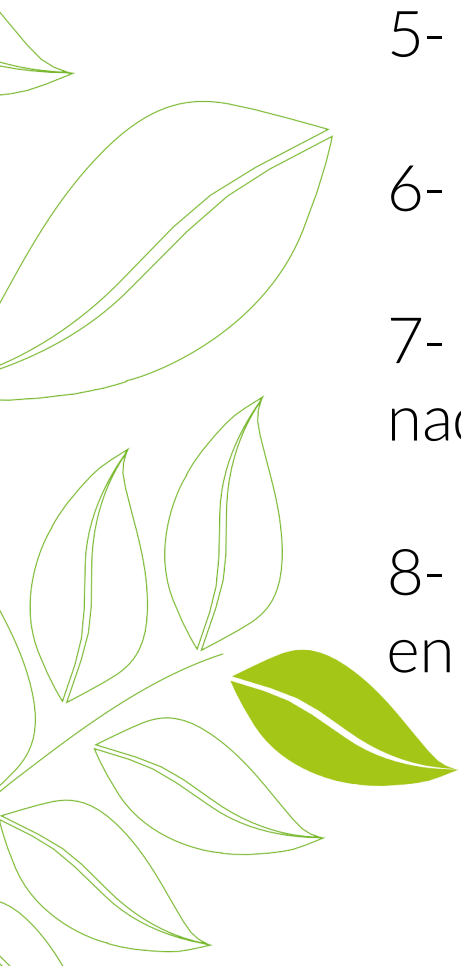
Mark Stevenson

1- Los optimistas pragmáticos **sueñan con el futuro**, están esperanzados en un futuro mejor.

2- Los que consiguen cosas buenas y significativas **piensan más allá de sí mismos**, piensan en dar un servicio, en contribuir más allá de lo que obtienen.

3- **Toman decisiones** basadas en hechos, se informan y estudian, no son solo soñadores, se ponen en acción.





4- **Comparten sus ideas**, no están pensando en resguardarlas o en retenerlas para sí mismos, sino que practican la generosidad y la colaboración.

5- No se basan solo en intenciones sino que **son hacedores**.

6- **No le temen al fracaso**, no pasa nada si se equivocan, siguen adelante.

7- **No se quedan en la zona cómoda**, pensando que no vale la pena cambiar nada, porque total está todo tan mal.

8- **Plantean sus proyectos como si fuera un torneo**, las cosas no se juegan en un solo partido, sino que hay que tener perseverancia a mediano plazo.

¿Eres un optimista pragmático ?

La fórmula de la Felicidad

D. Chopra

$$F = P + C + H$$

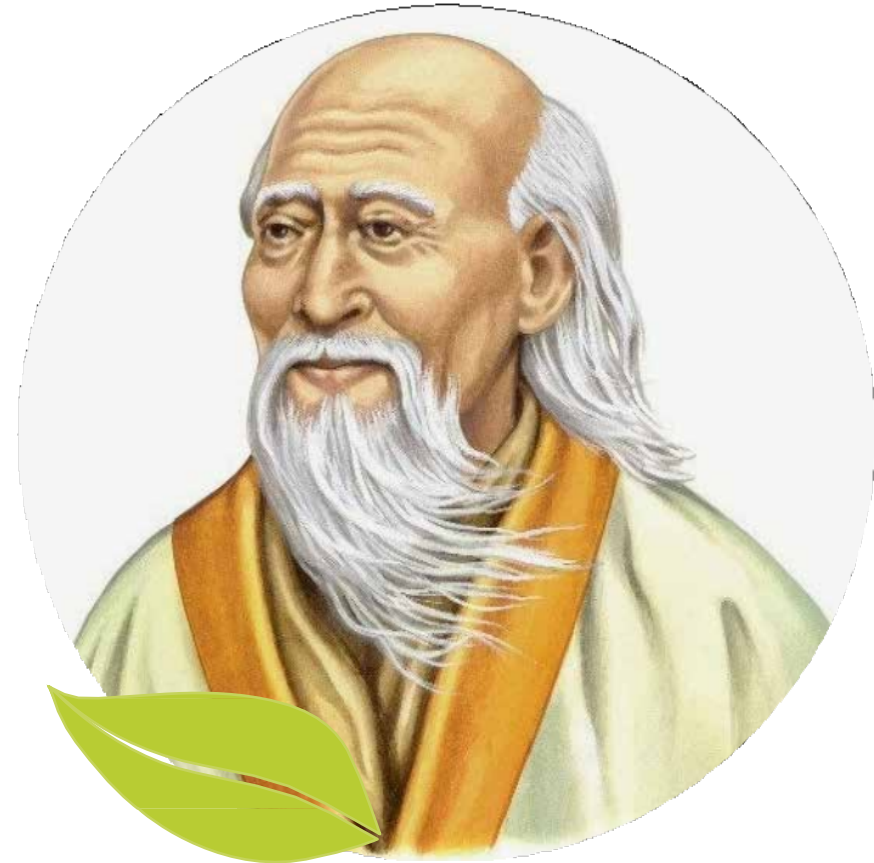
Felicidad = Predisposición genética +
Condiciones ambientales
+
Hábitos

La (P) Predisposición que tiene que ver con la genética e influye un 40% en la fórmula, (C) las Condiciones de vida, que tienen un peso del 10 % y los (H) Hábitos tienen la mayor importancia de la fórmula, un 50%.

La ley del Orden Ser, Hacer, tener

*Uno no consigue lo que
quiere sino lo que es*

Lao Tzu



Laura Petraglia

Entusiasmo



- Película Recomendada:
Di que sí. Peyton Reed,(2008) .
Comer, rezar, amar. R.Murphy, (2010)
Y tu que sabes ?
- Lectura Recomendada:
El poder está dentro de ti, Louise Hay.
La receta de la Felicidad, Deepak Chopra
Tus zonas mágicas, Wyne Dyer

Plan Entusiasmo

- Haz tu plan de entusiasmo.
 - Leer y hacer las practicas de las páginas 62 a 72 del ebook
- Si quieres, puedes de Laura Petraglia

POR EJEMPLO

PRACTICAS FAMILIARES

- Escuchar y bailar un tema entusiasta en las mañanas con la familia.
- Conectar con la gratitud y dar gracias por los alimentos en la mesa.
- Jugar y reir más.

PRÁCTICAS PERSONALES

- Escuchar música que me inspire.
- Escribir decretos, ponerlos a la vista y repetirlos varias veces al día.
- Celebrar los logros que voy teniendo.

PRÁCTICAS CON MI EQUIPO DE TRABAJO

- Antes de empezar el día hacer una ronda, conectarnos y desearnos un buen día.
- Reconocer a las 3 personas que más colaboran y destacan.
- Inspirar a mi equipo para que evolucionen

