



E-BOOK "LAS TRAMPAS DE LA HIPEREXIGENCIA"

Ejercicio basado en el libro: "El asistente interior" de Norberto Levy



1. IDENTIFICAR: Completa las frases, sin pensarlo demasiado, escribe lo primero que venga a tu mente.

HIPERexigidora. Yo me exijo ser...

Exigida. Y en cambio, me siento...

_____	_____
_____	_____
_____	_____

2. ANALIZAR TU VOZ EXIGIDORA:

¿Qué te exige que hagas? _____

¿A qué meta te exige llegar? _____

¿Cómo te pide que alcances la meta? _____

¿Cómo te habla, qué te dice? _____

3. ANALIZAR TU VOZ EXIGIDA:

¿Cómo te sientes al escuchar el trato que la HIPERexigidora te da? _____

¿Cómo te sientes al escuchar lo que te dice y cómo te lo dice? _____

¿Te motiva cuando te habla así? _____

4. LA META



¿Qué te pide que hagas exactamente? _____

Eso que te pide, ¿coincide con lo que realmente quieres? _____

¿Por qué es importante para ti conseguir llegar a esa meta? _____

¿Para qué quieres conseguir eso? _____

¿Cómo te sentirás si alcanzas esa meta? _____
