
**RETO
TALLER DE
CRECIMIENTO
PERSONAL 1**

**COACHING PARA
FAMILIAS**



The Lemon Tree
Education

Alexandra Barragán.coach

TU GRAN PODER



“A veces no podemos controlar lo
que nos pasa, pero si
PODEMOS ELEGIR
cómo reaccionamos ante lo
que nos pasa”

Ver en familia una situación que os ha incomodado y anotar:

- Qué depende de mí o de nosotros
- Qué no depende de mí o de nosotros

Puede ser una situación que haya sucedido en estos días o una que haya ocurrido en el pasado. Cuando realicéis el reto y me lo enviáis por email y tendréis LA PRIMERA ESTRELLA FAMILIAR.

Ejemplo:

- Ana: hija
- María: madre
- Juan: padre

Nos ha incomodado que llegáramos tarde a la comida familiar porque Ana se ha levantado tarde sin una justificación grande.

Lo que NO depende de María y Juan:

- Que Ana se haya elegido levantarse tarde sin una justificación grande.

Lo que SÍ depende de María y Juan:

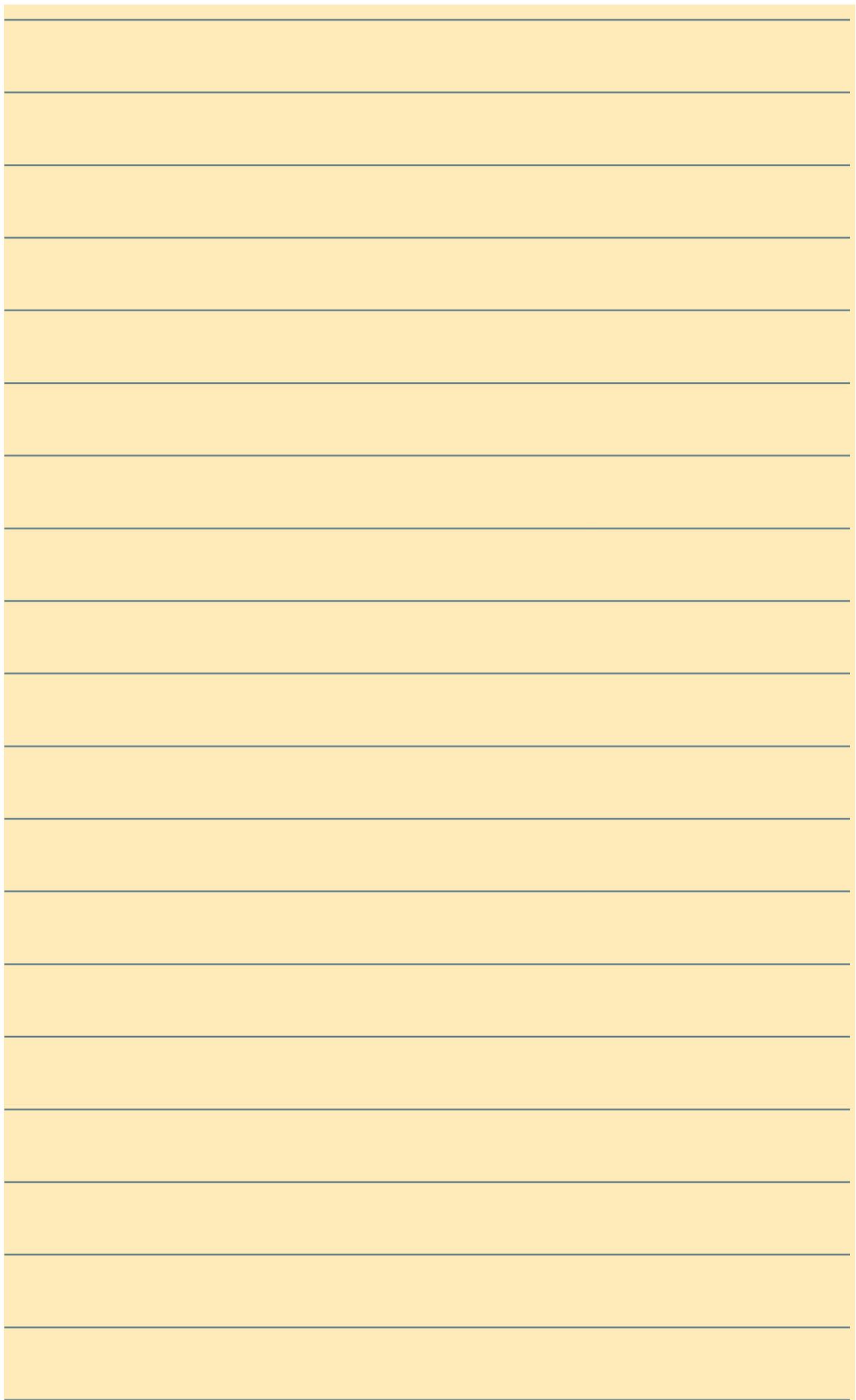
- Tratar de no agrandar el problema y llegar más tarde por querer cambiar algo que ya no se puede cambiar (que Ana se haya levantado más pronto).
- Conducir con calma para que no ocurra ninguna desgracia por las prisas.
- En un momento más tranquilo, tratar de llegar a un acuerdo con Ana para mejorar en su puntualidad.

Lo que NO depende de Ana

- Que su padre y su madre elijan enfadarse porque ella se haya levantado tarde.

Lo que SÍ depende de Ana:

- Pedir disculpas por retrasar a toda la familia.
- Gestionar mejor su tiempo sola o pidiendo ayuda si lo necesita para que no vuelva a ocurrir..



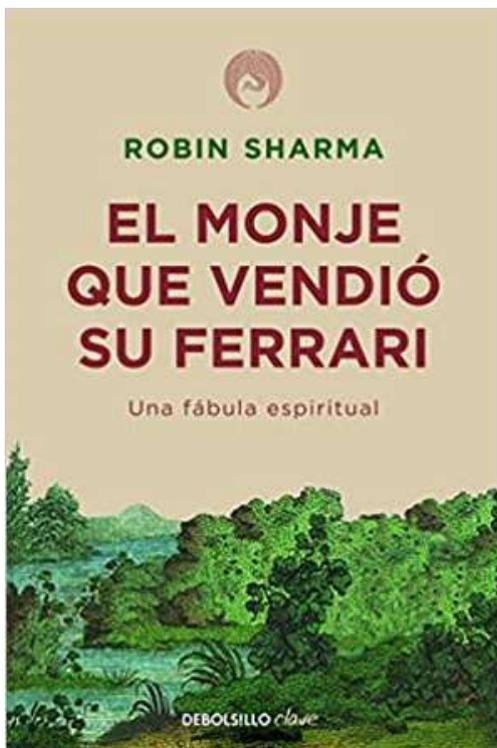


**Envia tu respuesta a
coach@tlteducation.com**

A photograph of a person's hands typing on a laptop keyboard. The laptop screen shows a website with various content blocks. A large yellow rectangular overlay covers the left and center portions of the image. The text 'RECURSOS RECOMENDADOS' is written in bold, dark blue letters on the yellow background. There are two horizontal bars: a black one above the text and a yellow one below it.

RECURSOS RECOMENDADOS

Reflexión, el tiempo pasa.



"El monje que vendió su ferrari"