
**RETO
TALLER DE
CRECIMIENTO
PERSONAL 5**

TU MEJOR VERSIÓN



The Lemon Tree
Education

Alexandra Barragán
coach

ELIGE SER TU MEJOR VERSIÓN



"Algunas personas quieren que algo ocurra, otras sueñan con que pasara, otras hacen que suceda."

-Michael Jordan-

Hacer en familia:

- Papá y mamá - ¿Cómo es la mejor versión de papá y mamá con sus hij@s?
- Hij@s - - ¿Cómo es la mejor versión de hij@ con papá y mamá?

Ejemplo:

Hijo: Toni

Padre: Lucas

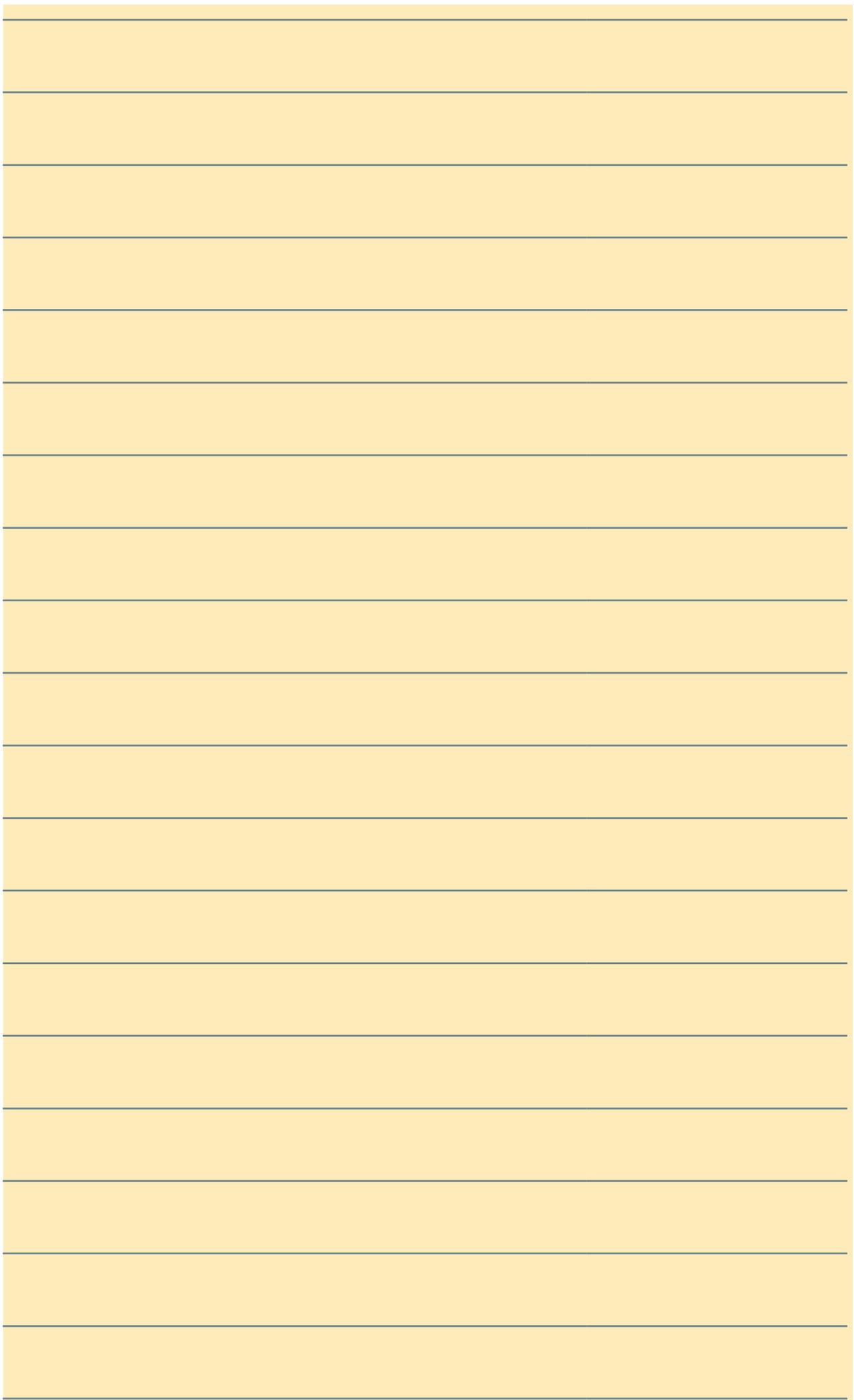
Madre: Loreto

Mejor versión de Lucas y Loreto con Toni: son pacientes, escuchan sus necesidades y le dan importancia a sus preocupaciones, le acompañan a conseguir sus metas tratando de darle recursos y herramientas para ello, pasan tiempo de calidad juntos, Aplican lo que han aprendido con Alexandra:

- Se centran en lo que pueden controlar
- Tratan de seguir el rol estratega
- Comunican sus necesidades y llegan a acuerdos juntos
- Se marcan objetivos juntos y se apoyan unos a otros.

Mejor versión de Toni con Lucas y Loreto: expresa lo que está sintiendo, pide ayuda cuando lo necesita, habla con amabilidad y respeto, ve a sus padres como aliados y no como enemigos, trata de pasar tiempo de calidad con sus pares y aplica lo que ha aprendido con Alexandra:

- Se centra en lo que pueden controlar
- Trata de seguir el rol estratega
- Comunica sus necesidades a sus padres y llegan a acuerdos juntos
- Se marca objetivos y da su mejor versión para lograrlos.



Hacer en familia:

- Hábitos productivos que tiene cada uno
- Hábitos poco productivos que tiene cada uno
- Hábitos que quiere incorporar o mejorar cada uno

Ejemplo:

Hijo: Toni

Padre: Lucas

Madre: Loreto

Hábitos productivos de cada uno:

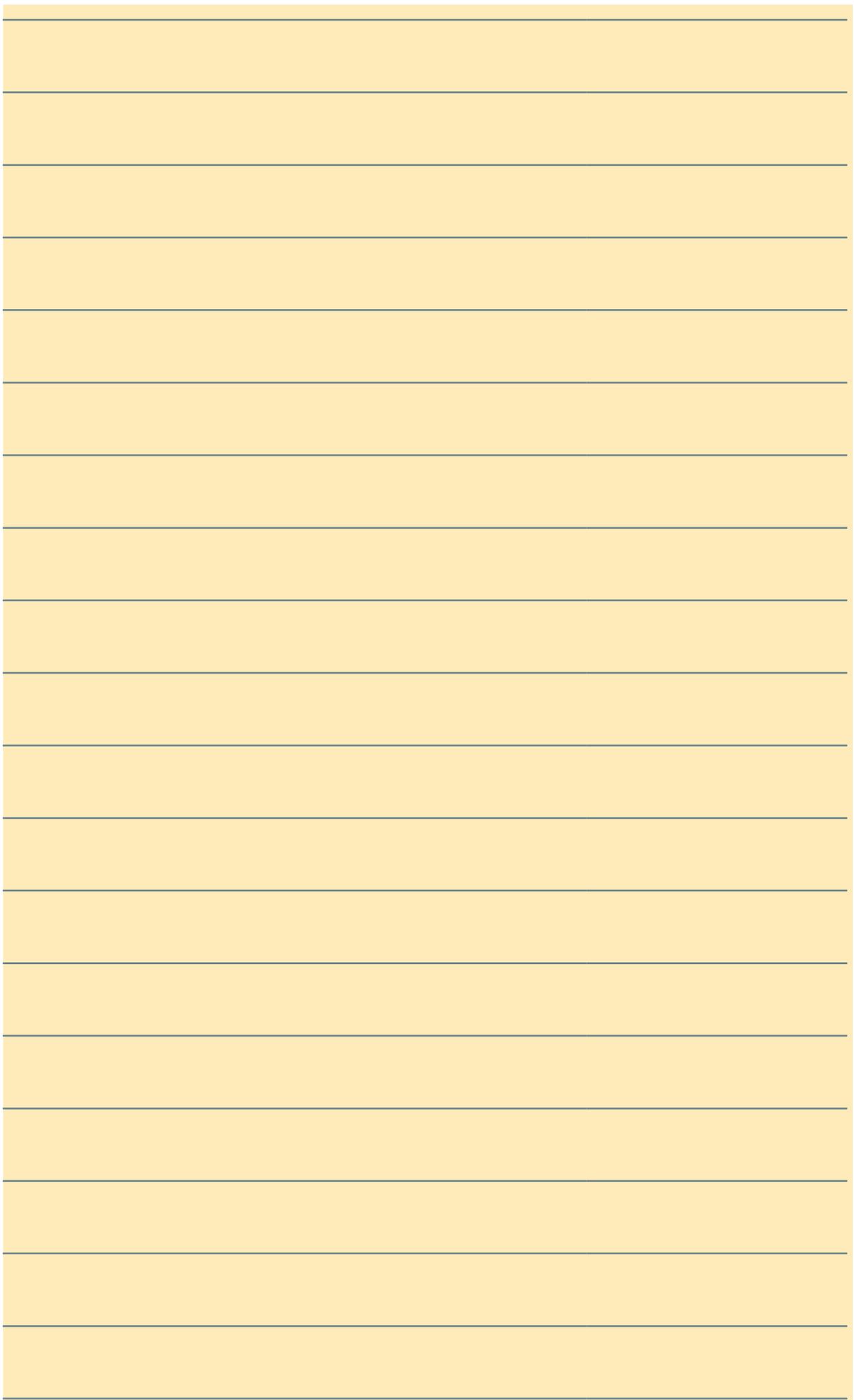
- Toni: paciente, trabajador, respetuoso y constante
- Lucas: constante, organizado, estratega
- Loreto: detallista, paciente y muy trabajadora

Hábitos poco productivos de cada uno:

- Toni: despistado
- Lucas: descuidado con su cuerpo
- Loreto: poco constante

Hábitos poco productivos de cada uno:

- Toni: mejorar la concentración
- Lucas: cuidar más su alimentación y hacer deporte
- Loreto: ser más constante en lo que se propone



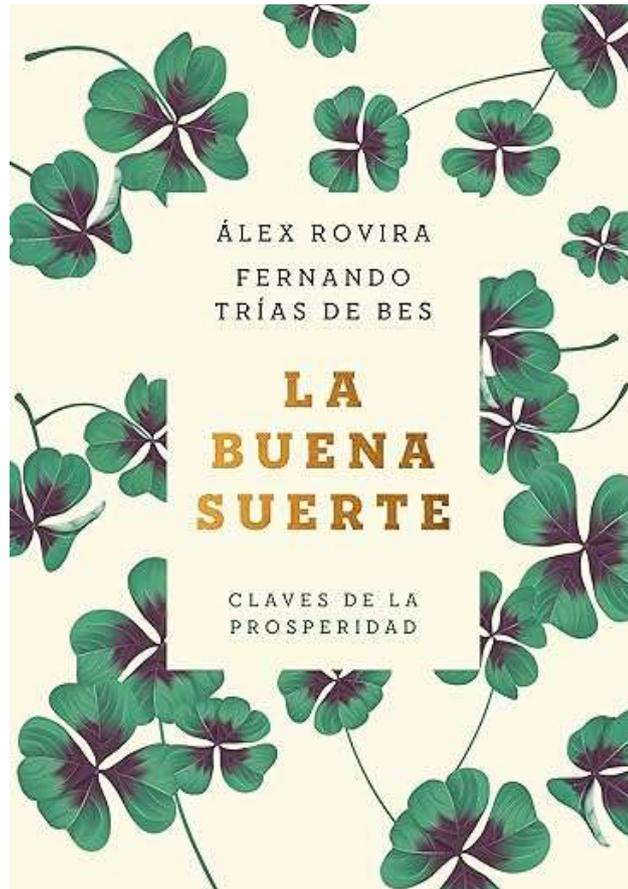


**Envia tu respuesta a
coach@tlteducation.com**

A photograph of a person's hand using a laptop mouse. The image is partially obscured by a large yellow rectangular overlay on the left side. The laptop screen shows a website with various elements like a search bar and navigation menus. The background is a wooden desk.

RECURSOS RECOMENDADOS

1 LIBRO



**“La buena suerte” - Alex
Rovira**