



MAKOM CLASE 4

“DEJAR DE POSTERGAR TU VIDA “

NETZAJ

HASTA AHORA VIMOS LO QUE ESTAS VIVIENDO (MALJUT), LO QUE TE GOBIERNA (GUEVURAH)Y LO QUE TE DECIS (HOD).

HOY VAMOS A VER ALGO MAS INCOMODO ..

LO QUE NO ESTAS HACIENDO.

TU VIDA EN EL ASPECTO QUE ESTAS TRABAJANDO ,NO ESTA FRENADA , ESTA POSTERGADA.

QUE ES NETZAJ :

ES LA FUERZA QUE TE HACE ACTUAR , INCLUSO CUANDO NO TENES GANAS.

ES EL IMPULSO, LA ACCION, LA PERSEVERANCIA , EL SOSTENER EN EL TIEMPO.

NETZAJ EN DESEQUILIBRIO :

POSTERGACION

EXCUSAS

FALTA DE CONSTANCIA

EMEPEZAR Y ABANDONAR

RESULTADO : UNA VIDA EN PAUSA, NEGOCIO EN PAUSA, RELACION EN PAUSA.

FRASE A INTEGRAR HOY :

“POSTERGAR NO ES FALTA DE TIEMPO , ES FALTA DE DECISION SOSTENIDA “.

LA VERDAD INCOMODA :

NO ES QUE NO SABES QUE HACER , ES QUE NO LO ESTAS HACIENDO ., Y LO MAS PELIGROSO NO ES NO HACERLO , ES TENER UNA RAZON QUE LO JUSTIFIQUE .

PATRON QUE ME MANEJA :

HOD DICE “ MAÑANA EMPIEZO “

GUEVURA :”NO DECIDE”

EN **MALJUT** :”NADA CAMBIA ,”

RESULTADO :NETZAJ BLOQUEADA

DIAGNOSTICO PERSONAL :

QUE ESTOY POSTERGANDO ¿?

DESDE CUANDO ¿?

QUE ME DIGO PARA NO HACER.O ¿?

PROCESO MAKOM :

1. **DETECTO LA POSTERGACION** : lo estoy dejando para después
2. **SEPARO** : Esto no es falta de tiempo es evasión
3. **YUD MAS ORDEN** : salgo del loop mental.
(es un pensamiento que se repite en circulo , pensamos lo mismo una y otra vez , analizas sin parar, no llegas a una conclusión ni decisión , no haces nada distinto, sensación de atrapamiento ..ejemplo de loop no se si hacerlo ..y no decidis...y si sale mal ...y asi constantemente)
4. **DECIDO** : Hoy hago esto
5. **ACCION INMEDIATA** : No mañana, no después , HOY ¡!

EJERCICIO EN VIVO :

CADA UNO ESCRIBE UNA ACCIOON CONCRETA QUE VIENE POSTERGANDO EN EL NIVEL QUE SEA ..EJEMPLO , SABES QUE NO TENES QUE CONTESTAR ASI, Y CONTESTAS IGUAL,..SABES QUE NO TENES QUE GASTAR ..Y GASTAS IGUAL...SABES QUE NO TENES QUE ENGANCHARTE , Y TE ENGANCHAS,,,

ESTO ES “ FALTA DE RESTRICCIÓN “, RESTRICCIÓN NO ESS REPRIMIR, ES CREAR UN ESPACIO ANTES DE ACTUAR....SI NO HAY ESPACIO, NO HAY ELECCION .

PRACTICA DE VOLVER AL PUNTO (YUD)Y CREAR ESPACIO ANTES DE ACTUAR :

PRIMERO VOVLEMOS AL PUNTO (YUD), LUEGO ORDENAMOS EL ESPACIO (MAKOM), Y AHÍ APARECE EL MOMENTO DONDE PODES NO REACCIONAR ...DE LA SIGUIENTE MANERA :

1. CERRAR LOS OJOS
2. RESPIRAR
3. SENTIR EL ESPACIO ..ADELANTE , ATRÁS , ARRIBA ABAJO...)
4. TRAER UNA SITUACION DONDE REACCIONAS IGUAL
5. SENTIR EL IMPULSO Y NO ACTUAR
6. QUEDARTE EN EL ESPACIO, ESTE ESPACIO ES TU PODER...

LA RESTRICCIÓN DE LA YUD

TE DA EL ESPACIO , LA PAUSA, PERO NETZAJ DEFINE LO QUE HACES CON ESE ESPACIO .

NETZAJ TE DICE “ ACTUA DISTINTO AUNQUE NO TENGAS GANAS “, POSTERGAR ES NO USAR EL ESPACIO QUE GENERASTE .

“TU VIDA NO CAMBIA CUAANDO ENTENDES , CAMBIA CUANDO EJECUTAS “

“LA POSTERGACION ES UNA FORMA SILENCIOSA DE AUTOABANDONO “

“NO ESTAS CONFUNDIDO ESTAS EVITANDO”

CIERRE :

MAKOM TE MOSTRO DONDE ESTAS , PERO SI NO ACTIVAS NETZAJ TE VAS A QUEDAR AHÍ.

NO ES EL MOMENTO PERFECTO LO QUE ESTAS ESPERANDO , SINO QUE ES EL MOMENTO QUE ESTAS EVITANDO .

TAREA .

ACCION EN 24 HORAS