

UN MES DE

*cambio*

CON



Posibilidades®

En esta pequeña cartilla queremos invitarte a que  
durante un mes *reflexionemos*  
bajo la guía de 1 pregunta diaria,  
sí, no más de una pregunta por día.

Al inicio de tu jornada tómate el tiempo para leerla,  
*incorporarla* en tus pensamientos diarios  
y así te acompañe a lo largo del día.

No tienes que escribir ni dibujar , tan solo reflexionar.

Reconectémonos con un mundo de posibilidades  
en donde lo único constante es el *cambio*.





ARRANCAMOS?

*Semana 1*

*Día 1*

**¿Cómo defines el  
cambio?**



**Posibilidades®**

*Día 2*

**¿Qué te gustaría  
cambiar de tu vida?**



**Posibilidades®**

*Día 3*

**¿Qué has hecho  
distinto en el último  
año?**



**Posibilidades®**

*Día 4*

**¿Cuál es ese cambio  
que has estado  
postergando?**



**Posibilidades®**

*Día 5*

**¿Qué miedo hay  
detrás de no querer  
cambiar?**



**Posibilidades®**

*Día 6*

**¿Qué hay de malo  
en el cambio?**



**Posibilidades®**

*Día 7*

**¿Qué bueno trae el  
cambio?**



**Posibilidades®**



CÓMO VAS?

*Semana 2*

*Día 8*

**¿A qué estarías  
dispuesto a renunciar  
para recibir eso que  
quieres?**



**Posibilidades®**

*Día 9*

**¿A qué NO estarías  
dispuesto a renunciar  
para recibir eso que  
quieres?**



**Posibilidades®**

*Día 10*

**¿Qué riesgos estás  
dispuesto a asumir si  
NO cambias?**



**Posibilidades®**

*Día 11*

**¿Qué riesgos estás  
dispuesto a asumir si  
cambias?**



**Posibilidades®**

*Día 12*

**¿Qué influencia tienen  
tus creencias frente al  
cambio?**



**Posibilidades®**

*Día 13*

**¿Qué influencia tiene tu  
entorno frente al  
cambio?**



**Posibilidades®**

*Día 14*

**¿Cuál fue el último  
cambio que hiciste en  
tu vida personal?**



**Posibilidades®**



MITAD DEL  
RETO

*Semana 3*

*Día 15*

**¿Qué necesitas hacer  
para tomar esa  
decisión y cambiar?**



**Posibilidades®**

*Día 16*

**¿Qué hiciste hoy distinto  
a lo que hiciste ayer,  
sólo por el placer de  
hacerlo distinto?**



**Posibilidades®**

*Día 17*

**¿Cuál creencia has  
cambiado en tu vida?**



**Posibilidades®**

*Día 18*

**¿Qué nuevas creencias  
has incorporado  
en tu vida?**



**Posibilidades®**

*Día 19*

**¿Podrías citar 3  
creencias limitantes  
que habitan en ti?**



**Posibilidades®**

*Día 20*

**¿Qué es eso que algún  
día descubriste que te  
gustaba y no volviste a  
hacerlo?**



**Posibilidades®**

*Día 21*

**¿Qué te impide  
arriesgarte a hacer un  
cambio?**



**Posibilidades®**

A black and white photograph of a weathered boat on a beach. The boat is positioned horizontally, with its bow to the left. It is tied to a vertical wooden post on the left with a chain. The background features a range of mountains under a cloudy sky. The foreground is a sandy beach with some sparse vegetation and a small pool of water reflecting the sky. The text 'YA CASI' is overlaid in blue, and 'Suana 4' is overlaid in white script.

YA CASI  
*Suana 4*

*Día 22*

**¿Eres proclive a hacer  
un cambio?**



**Posibilidades®**

*Día 23*

**¿Desde qué emoción te  
relacionas con el  
cambio?**



**Posibilidades®**

*Día 24*

**¿Cómo mantienes vivo  
el cambio?**



**Posibilidades®**

*Día 25*

**¿Cómo abor das un  
proceso de cambio?**



**Posibilidades®**

*Día 26*

**¿Qué es aquello que  
crees que no puedes  
cambiar?**

**¿Estás seguro??**



**Posibilidades®**

*Día 27*

**¿Qué capacidad tienes  
para asumir cambios  
no planeados?**



**Posibilidades®**

*Día 28*

**Cambio =  
¿Oportunidad o Crisis?**



**Posibilidades®**

RECTA

*final*



*Día 29*

**Cambio =  
¿Riesgo o Seguridad?**



**Posibilidades®**

*Día 30*

**Si supieras que tomando  
acción sobre algo,  
te iría mucho mejor  
¿qué harías?**



**Posibilidades®**

¿Estás listo para  
el proceso de cambio?



Posibilidades®



**Posibilidades®**

[www.nposibilidades.com](http://www.nposibilidades.com)

[info@nposibilidades.com](mailto:info@nposibilidades.com)