

BUCLE CIBERNETICO. PLANTILLA.

Fecha:

1. ¿Cómo actuaría una persona entusiasmada por su trabajo?.

Comportamiento y expresión corporal

¿Cuál sería su comportamiento observable?

¿Cómo sería su postura?

¿Cómo sería su tono de voz y su forma de hablar?

¿Qué le oírías decir?

Pensamientos

¿Qué se diría esta persona en sus pensamientos?

¿Con qué tono de voz se hablaría a sí misma en sus pensamientos?

¿Qué imágenes se proyectaría en su cabeza?

2. Comprométete a “Actuar como si estuvieras entusiasmado con tu trabajo” durante cada día de la semana: observa tu postura física, pensamientos y tu estado emocional. Al final del día evalúa en una escala de 1 a 10 cómo has cumplido con la manera de comportarse y de pensar de una persona entusiasmada por su trabajo. Evalúa en una escala de 1 a 10 tu sentimiento de disfrute y satisfacción durante el día.

	L	M	X	J	V
¿Comportamiento observable de una persona entusiasmada por su trabajo?					
¿Pensamientos de una persona entusiasmada por su trabajo?					
Sentimiento de disfrute y satisfacción en el trabajo					