

ESTACIÓN 1

El guardaespaldas y su factura

1.1 — La pregunta del guardaespaldas

Paso 1. La conducta tuya que más cara te está saliendo en el trabajo (no delegar, no decir no, callar en reuniones, revisarlo todo...):

Paso 2. ¿Qué es lo peor que pasaría si dejaras de hacerlo?

Paso 3. En esa respuesta está el valor amenazado. ¿Cuál es?

Paso 4. Escribe la creencia que hace de puente entre ambos:

«Si _____, entonces _____.»

1.2 — La factura en cuatro monedas

¿Qué te está cobrando esa protección? Sé concreto: horas por semana, proyectos que no pediste, conversaciones que evitas.

Moneda	Lo que me cuesta
Tiempo	
Oportunidades	
Energía	
Autenticidad	

Y la pregunta de diagnóstico del capítulo: ¿esta protección está consiguiendo lo que promete... o está produciendo justo lo contrario?

Una estación por semana. Si un ejercicio no sale, hazlo más pequeño: el problema casi nunca es la voluntad, es el tamaño del paso.