Comportamientos Limitantes

Saboteador

Deseo poner en marcha algún tipo de acción que me beneficie pero siempre lo pospongo o lo substituyo por otra acción que puede ir en sentido opuesto a lo deseado

Fuerza del Habito	Comportamiento repetido regularmente, que no necesita esfuerzo.	¿Que habitos has desarrollado y que te impide realizar aquello que siempre has querido hacer?			
La comodidad	Mejor lo conocido, que invertir esfuerzo en algo que implique un cambio	El cambio comprende un riesgo desconocido	Zona de Confort -> Zona de expansión	¿Que recursos puedes poner en marcha para cambiarlo?	¿Que ventajas obtienes si no haces nada?
Miedos e incertidumbres	Inseguridades y bajos niveles de auto-creencia	Sentir miedo al fracaso	¿Que sientes cuando piensas en cambiar ese comportamiento?	¿Que te está diciendo esta emoción?	¿De que te avisa o te advierte?
Culpabilidad	No me lo merezco y me auto-castigo.	No soy digno de tenerlo	¿Cuanto te mereces tú ese cambio de comportamiento?	¿Que pretendes conseguir con eso?	¿Que es lo que te mereces?
Perdidas asociadas a la consecución del Objetivo	Perdidas reales o imaginarias	¿Que pierdo cambiando mi comportamiento?	De que manera me afecta el cambio		
Necesidades Básicas	Intención Positiva del Comportamiento	Buscar el beneficio y sopesarlo racionalmente			
Beneficios	Librarse de responsabilidades	Atraer la atención	Controlar una situación	Justificarse	Seguridad de no arriesgar	Distraer la atención con otras cosas	Evitar sacrificios / esfuerzos
Disociar	¿Que piensa o dice?	¿Como se siente?	¿Como se comporta?	¿Que adjetivos lo describen?	¿Que te dice esto?	¿De que te has dado cuenta?	¿De que te protege?

Hábitos no saludables

Comportamientos que se llevan haciendo durante mucho tiempo, suelen ser automatizados e inconscientes

Habitos	Arraigados desde la infancia	La eficacia que conseguimos en el pasado tiene vigencia hoy.	Substituir por otro	¿Que beneficio te aporta este hábito?	¿Que argumentos te das para no cambiarlo?
Establecer límites (Tolerancia)	Supone enfrentarse a una situación que no gusta	¿Cuantas situaciones en tu vida toleras?	¿Como piensas proteger tus límites?	¿Que pasa cuando no proteges tus límites?	
Responsabilizarse	Fomentar Responsabilidad Cliente	Reactiva; Culpa circunstancias externas	Proactiva: Se actua antes de que el acontecimiento pase		
Ruptura de Compromiso	Solo se aceptan compromisos que se está seguro de poder cumplir	Asegurar de un verdadero deseo de cambio.			

https://www.pragmaticagilecoach.com/