**¿Cómo acabar con nuestras dudas?**

1. **Tomate un tiempo para identificar lo que te perturba y escribe lo aquí. Escriba todo lo que se te ocurre sin cortarte.**

|  |
| --- |
| *Ej. Me estresa empezar este proyecto porque siento que no tengo la experiencia ni lo conocimientos. Los demás podrían ver que no conozco casi nada y no confiar en mi* |

1. **¿Cuáles son las 3 personas con quienes podrías hablar de esto?**

Pueden ser amigos, familia, compañeros de trabajo.

|  |
| --- |
| *Persona 1:*  *Persona 2:*  *Persona 3:* |

1. **Escriba aquí sus opiniones/puntos de vista. ¿Qué te llevas de esto?**

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| **¿Quieres más?**   1. **Más pautas:**  * [**Le blog**](http://porfinlunes.com/blog/)  1. **Saber cómo tomar decisiones:** [**http://porfinlunes.com/gratis/elegir-2-opciones/**](http://porfinlunes.com/gratis/elegir-2-opciones/) 2. **El antídoto anti-miedo:** [**http://porfinlunes.com/gratis/antidoto-anti-miedo/**](http://porfinlunes.com/gratis/antidoto-anti-miedo/) |