

Reconoce Tus Logros

#RTL



GENERACIÓN EPI

Empoderador Positivo Innovador



¿Qué es “Reconoce tus logros”?

Es una **herramienta de empoderamiento personal** para que, pudiendo reconocer tus logros, empieces a conectar con tu autoestima dejando de lado el autobullying.

La idea de esta herramienta **es que puedas incorporarla de forma semanal** -nosotros en Generación EPI la usamos en nuestras reuniones de equipo los días viernes- **para que conviertas en un hábito el poder reconocerte algo cada semana.**

Como verás, no se trata de grandes logros ni de haber hecho esfuerzos de largo tiempo para alcanzarlos, sino que **por logro nos referimos a algo que te haya hecho feliz, que te haya dejado satisfecho, algo que te haya hecho conectar más contigo, con otros o simplemente con algo que te gusta.**

Y para hacerlo aún mejor, te sugerimos que te hagas un espacio el mismo día de la semana y si es posible, en el mismo horario. Como un cita contigo mismo para reconocer tus logros y empoderarte un poco más cada día.

Puedes imprimir esta plantilla y luego de completarla cada semana, ponerla en un lugar visible para recordarte a diario los logros que has tenido, y también para que te sirva como motivador y hacer un conteo mental de los que tendrás para tu próximo RTL



Escribe 3 logros que has obtenido en los últimos 5 días. Te sugerimos colocar 1 logro por cada ámbito de tu vida. Te colocamos ejemplos para ayudarte a visualizar logros que a veces nos parecen poco relevantes.

1. Logro en tu *vida personal*

Ej.: Esta semana fui 3 veces al gimnasio.



2. Logro en tu *vida profesional*

Ej.: Esta semana logré visitar a 1 cliente nuevo que tenía mucho tiempo queriendo conocer.



3. Logro en tu *vida familiar*

Ej.: Llamé a mis padres 3 veces esta semana y logré contarles cosas positivas de mi vida.



¿Quién te ayuda a tener un *foco en lo positivo*


