

HORSE & COACH

Un caballo te guiará hacia tus metas

Taller

**¿Incertidumbre?
¡Conviértela en tu aliada y
emprende sin miedo!**

CEEI
COMUNITAT
VALENCIANA
CENTROS EUROPEOS DE
EMPRESAS INNOVADORAS



INCERTIDUMBRE

“Falta de conocimiento seguro y fiable sobre una cosa, especialmente cuando crea inquietud en alguien”

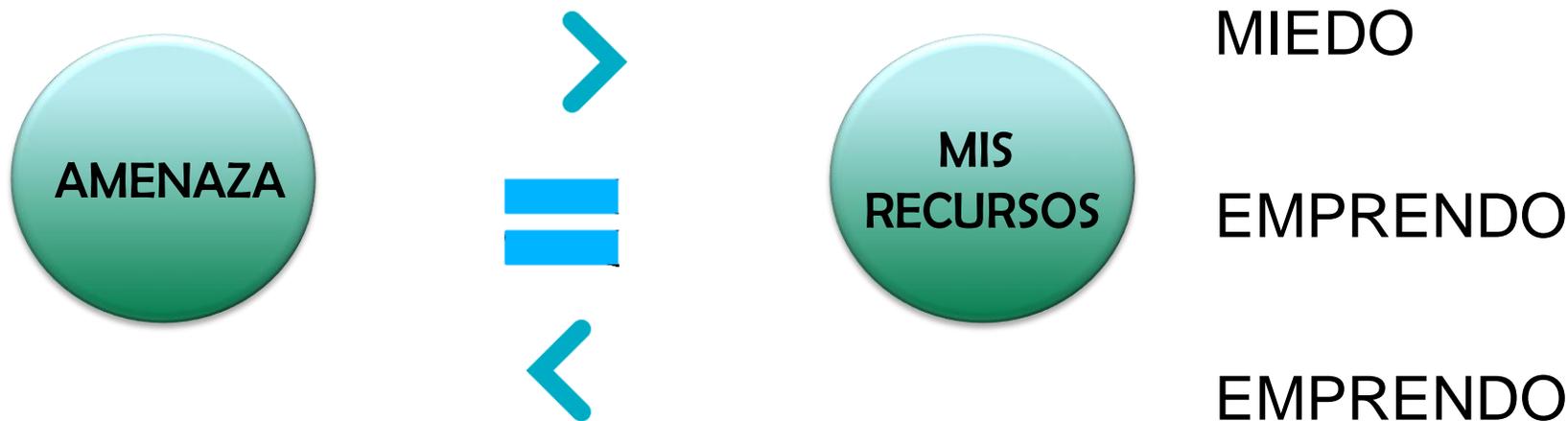


INCERTIDUMBRE

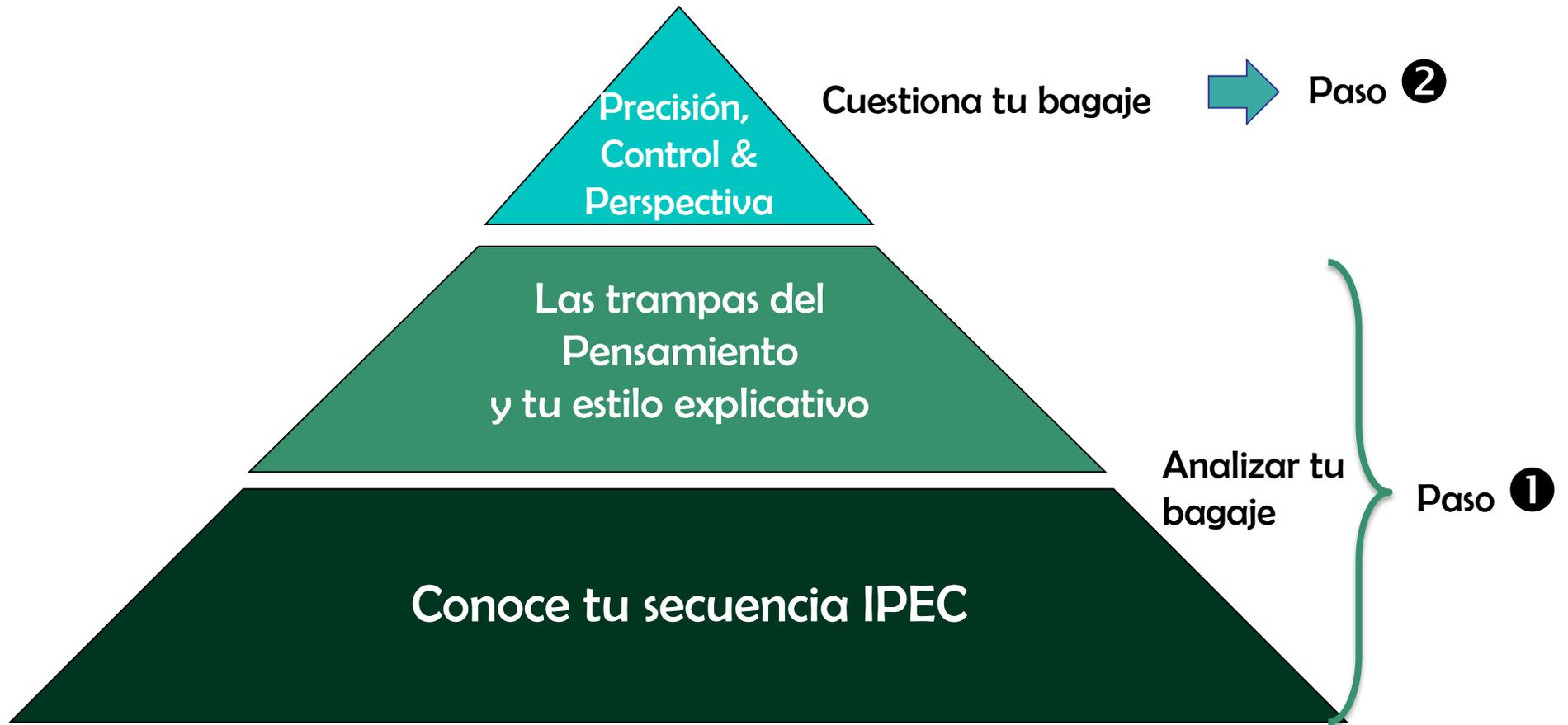
¿Es el emprendedor alguien que no teme al riesgo?

Según las conclusiones de un estudio realizado por la Washington Univeristy of St Louis (*):

“Los emprendedores no son diferentes al resto de la gente; ellos no ponen en juego todo su dinero porque son más capaces de asumir riesgos, sino porque su tendencia natural al optimismo les hace compensar una situación de mercado incierta”



UN PROCESO EN 2 PASOS



Aprende a evaluar el impacto de tu pensamiento en tus emociones y comportamientos.

No es lo que te pasa, sino cómo respondes a ello
lo que tiene mayor efecto en tu vida.



HORSE & COACH

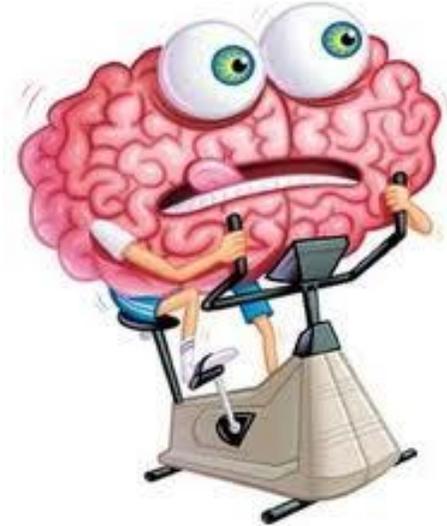
Un caballo te guiará hacia tus metas

04

CONSEJOS PARA UN CAMBIO SOSTENIDO

Consejos para un cambio de comportamiento sostenido

- Los últimos descubrimientos sobre el cerebro indican que su característica más importante es su plasticidad, que se mantiene durante TODA la vida.
- Nunca pensamos dos veces con el mismo cerebro.
- La imaginación humana puede ser usada para lo peor y para lo mejor. De la misma manera que podemos inducirnos al estrés al imaginar lo peor, podemos también ser más resilientes al imaginar (y por tanto ensayar mentalmente) resultados positivos.
- A la hora de hacer nuevas conexiones neuronales, el cerebro no es capaz de distinguir entre una situación real y una imaginaria.



El ensayo mental de una respuesta resiliente ante la incertidumbre, te ayudará a encararla con más eficacia cuando ocurra.

Consejos para un cambio de comportamiento sostenido

- Los cambios requieren tiempo. Has estado toda la vida pensando y comportándote de forma no resiliente, así que no pretendas cambiar de la noche a la mañana. Date tiempo, y ayúdate a ti mismo:
- Pon recordatorios que tengan sentido para ti en tu mesa de trabajo: “Be water, my friend”.
- Practica estas habilidades siempre que puedas y te acuerdes.
- Si llevas un tiempo reaccionando mal a tu entorno, acuérdate que es el momento de revisar este proceso.
- Revisa tus patrones de pensamiento cada cierto tiempo. Si no estás haciendo progresos en alguno de ellos, hazte las preguntas del Anexo 1



“En la incertidumbre encontraremos la libertad
para crear cualquier cosa que deseemos”

Deepak Chopra

GRACIAS



HORSE & COACH

Un caballo te guiará hacia tus metas

Email: info@horseandcoach.es

Web: www.horseandcoach.es

Móvil: 696.46.83.97