

# COMO DEJAR DE POSTERGAR



**CUADERNO DE TRABAJO**

**CLAVES PARA VENCER LA  
POSTERGACIÓN**



## *Bienvenida mujer*

Soy Mónica Pes, Coach Personal, especializada en Coaching para Mujeres.

Para comenzar quiero agradecerte que te hayas descargado este e-book.

Lo he creado pensando en ti, deseando que te sirva para tu crecimiento personal y profesional.



*No te pongas a contemplar toda la escalera, simplemente da el primer paso”*

*(Martin Luther King)*

Lo he escrito en forma de cuaderno de trabajo, para que además de leer y comprender algunos conceptos referentes al hecho de posponer, también puedas trabajar sobre "tu postergación", si es que lo necesitas y si así lo decides.

Para lo cual te sugiero que emplees un cuaderno para tomar notas, hacer ejercicios, responder cuestionarios, y anotar como te resuenan las cosas que te iré aportando a lo largo de este "cuaderno de trabajo".

Te he preparado una serie de estrategias que te ayudaran a realizar cambios de actitud y de hábitos.



## Postergar, ¿que es eso?

**Postergar: "aplazar una acción, demorar posponer hasta otro día o momento".**

Al principio puede que dejes de hacer cosas sin importancia, pero si avanza el tiempo y tienes la tendencia de aplazar las decisiones oportunas, dejar de buscar soluciones a problemas cotidianos personales o profesionales, postergar las acciones de cambio, la procrastinación te dificultará la consecución de tus objetivos.



Se sumaran unos a otros, hasta el punto de no saber por donde comenzar a realizarlos, y puede que eso te agobie, haga mermar tu autoestima y esto te desmotive.

## ¿Cómo te sientes ?

¿Cómo te sientes cuando postergas?

Esta es una pregunta muy interesante que tienes que responderte para interiorizar las emociones que te genera tu hábito de postergar.



Detectar esas emociones te hará tomar conciencia de la importancia de realizar pequeños gestos al principio, para luego dedicarte a las cuestiones que te demanden más tiempo, esfuerzo y compromiso.

No permitas que tus "pero" justifiquen tus postergaciones, ni que tus "porque" le den a tu mente explicaciones que siempre preparará para disculparte por lo que no has realizado.

## ¿Creas excusas ?

¿Pones excusas para disculparte ante ti o ante otras personas por acciones o decisiones que has postergado?

Reflexiona sobre estas excusas, sincerándote contigo misma acerca de cuando y cuales han sido y analiza a quien crees que has engañado con ellas.

¿Son tus excusas más grandes que tus sueños?

"¿Y si lo dejo para después?..."

"Mañana lo hago sin falta..."

"Hoy no puedo..."

"Es que no tengo tiempo..."

"La próxima semana lo hago..."



## ¿Exageras o mientes ?



¿Alguna vez te has encontrado utilizando " mentiritas", para disculparte de lo que no habías hecho a tiempo?.

Lo importante es que detectes el autoengaño y las consecuencias que te puede ocasionar.

Puede que postergues por miedo al fracaso, pero también puede ser por miedo al éxito. Reflexiona sobre esto y descubre porque lo haces y para que lo haces.

Te invito a que te propongas realizar "algo" que hace tiempo llevas pensando y lo concretes en las próximas 48 horas. Luego siéntate y registra lo que has sentido. Disfruta de haberlo realizado.

**El peor engaño es el autoengaño**



## ¿Cuándo comenzaste a postergar?

Es posible que tu hábito de postergar esté vinculado a algún momento de tu infancia.

Desde el mismo momento de nacer, a través de las interacciones con nuestros padres o cuidadores, familiares y otras personas del entorno, vamos creando nuestras creencias y valores. Vamos creando nuestra manera de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás.

Lo que comienzan diciendo y haciendo nuestros padres, familiares y maestros, lo tomamos como verdades incuestionables, al menos durante un tiempo.

Creemos que nuestra historia pertenece al pasado, pero los modelos mentales proyectan el pasado hacia el presente y el futuro...

**¡Las creencias pueden cambiarse!**



## ¿Y ahora qué?

¿Te sientes una mujer que posterga?

Esa niña aprendió una manera de funcionar, que ahora tu puedes cambiar. Tu tiempo de cambio es hoy, cada día está en tus manos utilizar tu tiempo como desees para sentirte mejor en todos los ámbitos de tu vida.

Puedes dejar de postergar si reconoces tus creencias antiguas y tomas la decisión de sanarlas y cambiarlas por otras creencias potenciadoras, acordes a tu realidad actual y que te lleven a modificar tus hábitos, para crear otros resultados en tu vida. ¡Pruébalo, no pierdes nada!



A continuación te regalo una serie de estrategias que he diseñado, para que si lo deseas, te ayude a cambiar ese hábito de postergar.



# Estrategia en 10 pasos



## Primer paso

Hacer un listado de las decisiones y acciones pendientes de concretar en los diferentes ámbitos de tu vida.

## Segundo paso

Elije una de ellas y escribe que emociones te genera, tanto positivas como negativas, apúntalas. Repite esta acción con cada una de ellas. Busca que emoción tienen en común y reflexiona sobre ello.

## Tercer paso

Analiza si has buscado excusas para justificar la demora de algo que no hiciste cuando te lo habías propuesto.

## Cuarto paso

Recuerda y escribe un par de sucesos en los que has sentido la necesidad de mentir para justificar una postergación.

### Quinto paso

¿Has llegado a mentir para disculparte ante una postergación? ¿Recuerdas con quien? ¿y porque lo hiciste? ¿y a ti te mientes? ¿Cómo?, ¿Cuándo?, ¿Para qué? ¿Con que el resultado? Respóndete con total sinceridad y escribirlo te ayudará a detectar como funcionas.

### Sexto paso

¿Recuerdas algún suceso de cuando eras niña o adolescente en donde hayas pospuesto o llegado tarde a alguna actividad que sentías muy importante para tí? Escribe sobre ello. ¿ Encuentras relación con lo que te sucede actualmente?

### Séptimo paso

¿Y ahora, que cosas son las que postergas? Has un listado de acciones o actividades que te interesaría dejar de postergar.

### Octavo paso

Estima el tiempo aproximado que te ocupará en realizar cada una de las actividades o acciones del la lista del paso 7. Apúntalo al lado de cada una.

### Noveno paso

Ponles fechas de realización a cada una de las acciones del listado del paso 7. Medítalas muy bien. Te sugiero que las incorpores a tus actividades cotidianas.

### Decimo paso

Este es el paso más importante de todos. ACTÚA, lleva a la acción cada una de las actividades que te has propuesto. Simplemente comienza una por una a realizarlas !!!



## Ahora tu...

“Tú puedes hacer lo que te propongas. Eres fuerte y capaz. No eres frágil ni quebradiza. Al postergar para un momento futuro lo que quisieras hacer ahora, te entregas al escapismo, a la autoduda, y lo que es peor aún al autoengaño.”

Wayne W. Dyer



“La medida de la inteligencia es la capacidad de cambiar.”

Albert Einstein



## *Simplemente hazlo !*

Comienza hoy mismo con las estrategias que te brindo en este e-book y comienza una nueva manera de organizar tu tiempo, de organizar tu vida.

**Las creencias pueden cambiarse y con ello el cambio en tu vida será una realidad.**

Cualquier proceso de cambio exige grandes dosis de energía, tiempo, compromiso y un plan de acción, sabiendo que en nosotras, las mujeres, todo se nos hace un poco más difícil.



Por esta razón y por mi experiencia con mujeres de diferentes edades y profesiones, me he especializado en Coaching para Mujeres.

He creado una serie de actividades y programas para que personas como tú dejen de postergar y realicen esos cambios que les llevarán al logro de objetivos personales y profesionales.

Si crees que puedo ayudarte, te ofrezco una primera entrevista gratuita y sin compromiso, que sirva para conocernos y juntas evaluar si mi método de trabajo interdisciplinar puede ayudarte a cumplir tus metas.



# ¿Seguimos en contacto?



## Mi formación

- Coaching Personal,
- Coaching Educacional
- Coaching Ejecutivo
- Análisis Transaccional
- Programación Neurolingüística
- Inteligencia Emocional



Visita mi web: [www.coachmonicapes.com](http://www.coachmonicapes.com)

Escríbeme a : [hola@coachmonicapes.com](mailto:hola@coachmonicapes.com)

Llámame al: +34 699 450 787