

¡Una nueva estación ha llegado y nuevas oportunidades también!

Al iniciar el verano pasado, cuando terminé mi formación como Hudson Master Coach, estaba decidida a incorporar más arte, yoga y mindfulness a mi presente. Un año después, **¡estoy en el lado opuesto!** ¿Qué pasó?

Mi aprendizaje central: Si quiero incorporar nuevos elementos en mi vida, es imprescindible soltar otros.

De ahí que, en el caso de que hayas vivido una situación similar: “estar decidido a hacer algo y, de repente, darte cuenta vas en la dirección contraria”; **te invito primero a pausar; y segundo, a hacer pequeñas pruebas que te ayuden a modificar la situación.**

Aquí algunas preguntas de reflexión para ti que, al pausar, pudieren ser de apoyo:

- ✓ ¿Tengo claro los beneficios de incorporar los nuevos hábitos (en tu corazón más que en tu mente)?
- ✓ ¿Cuáles son mis creencias asociadas a aquello que me cuesta trabajo soltar o dejar?
- ✓ Si hiciera pequeñas pruebas para notar avances (e ir en la dirección que quiero), ¿Qué haría?

En mi caso, como parte de mi intención para este verano, practicando el hacer **pequeñas pruebas SMART** incluye dar pasos:

- ✓ *Secure* → con los que me sienta cómodo (a)
- ✓ *Modest* → que sean modestos
- ✓ *Actionable* → que sean accionables
- ✓ *Research* → que me permitan investigar sobre las condiciones existentes cuando les acciono o no
- ✓ *Test* → que sean pruebas que me permitan simplemente experimentar qué sucede

Por otro lado, aquí tres títulos de McKinsey que me encantaron en este último trimestre y que a la mejor pudieren ser de tu interés (pues abordan perspectivas organizacionales de vanguardia):

- *The journey to an agile organization*
- *Getting small (mi favorito Five Fifty de la App: Insights)*
- *True Gen: Generation Z and its implications for companies*

¿Interesado en alguno de ellos? Escríbeme y con gusto te los comparto.
¿Buscas información valiosa sobre Estrategia, facilitación del cambio y/o #Koaching Ejecutivo? Consulta el [Blog Kamaleo](#)

**¡A disfrutar del verano/invierno
(dependiendo de la latitud en la que te encuentres)!**

Dile María

¡Conversemos!

www.kamaleo.net
info@kamaleo.net
Tel.: +(52) 222 298 71 93