

# Patrones y Adaptación

Sesión del 23 de Septiembre 2015, Sábado 10:30 am.  
Próximo Sábado trabajo de identificación de patrones personales

**Informe de la sesión pasada del grupo de investigación de Psicología Endocéntrica.**

**Trabajo de proyección personal**

**Aspectos a integrar**

Identificación de **patrones** de conducta

Determinar cómo esos patrones me han **modificado** hasta ahora

¿Cómo **experimento** estos patrones hoy?

¿Cómo esos patrones me **limitan** hoy?

¿Qué **miedo** hay a acabar estos límites?

¿Qué **decisiones** necesito tomar?  
¿¿A qué no quiero adaptar??

¿A qué **habilidad** nueva le tengo miedo a desarrollar?

¿Qué **capacidades** estoy perdiendo por miedo?

¿Cómo está **capacidades** no **desarrolladas** te afectan en tus relaciones personales?

¿A qué le tienes miedo de esas habilidades y capacidades **nuevas**?



**Instituto de Psicología Endocéntrica.A.C.**

Email [escuel@endocentrica.org](mailto:escuel@endocentrica.org)

Teléfono (442) 272 62 12

[www.endocentrica.org](http://www.endocentrica.org)

## **Ejercicio**

Escribe una lista lo que quieres lograr en los siguientes 10 años, en los siguientes 20, 30 y 40 años

## **Aspectos específicos a comprender del ejercicio.**

Auto actualización personal

Identificar como placentero los cambios y Adaptación

Todo cambio proviene de una decisión

Toda Adaptación nos hace desarrollar una habilidad

Cada habilidad nos proporciona capacidades

Buscar integrar estos aspectos del ejercicio