

MEMBRESÍA DE DAVID BERTRAN COACH



CÓMO MANEJAR NUESTRAS EXPECTATIVAS Y DECEPCIONES.



1) ¿QUÉ SON LAS EXPECTATIVAS?

Una expectativa es algo que espero que ocurra en un cierto tiempo y de una cierta manera, o sea, es una fantasía de lo que nosotros creemos que debe ocurrir.

2) ¿CÓMO SOLEMOS GESTIONAR LAS EXPECTATIVAS?

Somos especialistas en poner expectativas, tanto si son buenas como si son malas, además, nos cuesta mucho ser realistas, siempre esperamos mucho más o mucho menos de lo que sucede.



3) ¿DE DÓNDE VIENEN NUESTRAS EXPECTATIVAS?

Nuestras expectativas vienen de nuestros modelos de creencias, fruto de nuestra educación, nuestros modelos socioculturales y nuestras propias experiencias de vida.

4) EXPECTATIVAS SOBRE MI

En nuestras expectativas sobre nosotros, tendemos a limitarnos y quedarnos siempre por debajo, así evitamos decepcionarnos si no se cumplen.



5) EXPECTATIVAS SOBRE LOS DEMÁS

Nuestras expectativas sobre los demás suelen ser siempre exageradas, nos pasamos el día esperando que los demás cumplan con nuestras expectativas y nos enfadamos si no lo hacen.

6) EXPECTATIVAS SOBRE LA VIDA

En todo en la vida necesitamos poner expectativas, desde el tiempo que hará el próximo fin de semana, hasta cuál va ser el futuro del planeta, somos así los seres humanos.



7) LA FÓRMULA MÁGICA

Pequeñas expectativas, = pequeñas excepciones
Medianas, expectativas, = medianas, excepciones
Grandes expectativas = grandes decepciones
Insatisfacción en la vida x nivel de inconsciencia = más necesidad de generar expectativas.