



## ¿Estás lista para un cambio?

por la Coach Shay

- Si tienes un empleo, ¿qué es lo mejor y lo peor de tu trabajo?
- Si tienes un empleo, ¿qué es lo que menos te gusta de tu puesto?
- Si no tienes un empleo, ¿qué es lo que más te gustaría hacer?

### Preguntas adicionales:

- ¿Cómo puedes empezar a buscar un buen trabajo?
- ¿Al igual que la coach Shay, has estado en un entorno de trabajo tóxico? Si es así, describe qué tipo de cosas surgieron que no te gustaron.
- ¿Qué aprendiste de estas experiencias? ¿Hablaste de ellas en tu empresa o intentaste resolverlas con tu supervisor o con Recursos Humanos? ¿Pudiste hablar con alguien sobre tus experiencias?
- ¿Cómo mantienes el equilibrio entre tu vida y tu trabajo? ¿Te sientes más viva en el trabajo o te agota? ¿Qué podrías ajustar en tu vida para hacer algunos cambios? (ejemplos: más ejercicio, ejercicios de respiración, ir caminando al trabajo, hablar con un amigo, rezar).

### Acércate a Dios:

- Si tienes un trabajo, dedica un momento para agradecerle a Dios por tenerlo. Si las cosas son difíciles a nivel laboral, exponle todos tus problemas en oración (háblalo TODO con Dios).
- Pídele a Dios sabiduría para saber qué hacer a continuación. Si es un gran trabajo, ¿cómo podrías mejorarlo? ¿Qué podrías hacer para mejorar tu situación?
- Si tienes un trabajo que te gustaría dejar, tómate un tiempo para rezar y prepararte para el futuro paso a paso, como sugirió la coach Shay.