



Manual de Uso y Recomendaciones para Tarjetas Educativas “The Journey Cards” MetaTraining®

Innova en tu próximo taller, sesión de coaching o reunión gerencial.

Este documento incluye aquí las primeras ideas para usar tus tarjetas,

sin embargo **¡tu podrás crear infinitas posibilidades!**

La Vida es un Viaje en Avión (The Journey)

Mazo de 24 tarjetas para coaching y talleres. Puedes usarlas para hacer debrief para coaching, inteligencia emocional, relaciones interpersonales y comunicación asertiva.

Estas tarjetas son versátiles, pero te presentamos una pregunta por cada tarjeta para que inicies su uso. A partir de esto, tu imaginación volará como un super jet y creará más preguntas y más experiencias de altura para tus educandos.

1. La Vida es un viaje en avión
2. ¿Cuáles son las ventajas de las “turbulencias” de la Vida?
3. ¿Cuál ha sido la “turbulencia” más fuerte que has vivido?
4. Nombra tu “mascarilla de oxígeno”
5. ¿A qué le llamarías tu cinturón de seguridad emocional?
6. ¿En qué asiento te gustaría estar más tiempo: determinación o paz?
7. ¿Estás listo para llegar al “destino final” del viaje? ¿Qué necesitas?
8. ¿Estás listo para que tus seres queridos lleguen al destino final del viaje? ¿Qué necesitas?
9. ¿Cuál es tu próximo asiento emocionalmente inteligente, en este momento de tu vida?
10. ¿Hay alguien junto a quien no sientes paz interior? ¿Estás dispuesto a alejarte?
11. ¿Por qué piensas que hay que seguir la regla del avión: - “primero coloque su propia mascarilla”?
12. ¿Qué le dirías a tu YO más joven acerca de las emociones?
13. ¿Qué es lo peor que has hecho al perder el control de tus emociones?
14. ¿Cuál es el mayor reto emocional que tienes ahora en tu vida?
15. Piensa en algo que sabes que debes hacer para tu bien EMOCIONAL y aún no lo has hecho.
¿Qué es?
16. Describe una oportunidad en la que te sentiste amado
17. Descríbeme cómo te gusta demostrar el AMOR

18. Bajo estrés: ¿pierdes el control, te vuelves indeciso, te desenfocas o te vuelves crítico?
19. ¿Que has aprendido sobre el MIEDO?
20. Si la persona que más amas comete el mismo error emocional que tu cometiste, ¿qué le dirías?
21. ¿A qué le tienes MIEDO?
22. ¿Para qué son importantes los límites en tu vida y cuáles son?
23. ¿Qué colocarías en la bolsita de emergencias digestivas, para tener un mejor viaje?
24. ¿Cuál de los siguientes actos practicaste en tu última "Turbulencia?": ¿La quietud, el reconocimiento, la entrega, la normalización, la oración o el agradecimiento?

¡Genera una conversación de alto impacto emocional y apoya a tu grupo!