



Del Propósito a la acción

Libro de trabajo 2
Masterclass 7

Ya tenemos tus propósitos; vamos a ver como puedes trabajarlos.

Antes de empezar, recuerda que este trabajo es totalmente complementario, es una herramienta "opcional", y no algo que nos tenga que estresar más sino.... MAL VAMOS ¿ok?

Quiero que veáis este trabajo como algo que te pueda ayudar, no para agobiar más, cada persona es diferente, unos somos más de fluir y otros más técnicos y más de números, antes de hacer este trabajo piensa realmente si es algo que necesitas o no.

Puedes utilizarla ahora o guardarlo y hacerlo cuando quieras, si ves que te abruma, no es ahora. Puedes volver a él cuando lo sientas.

En cambio, si estás animada y con ganas de trabajar tu propósito y necesitas estructura y eres de las que necesita organización, esto es para ti.

Dicho esto, vamos a ello.

Si en la lección de fugas ya utilizaste la herramienta SMART, puedes apoyarte en ella de nuevo aquí para dar forma a tus compromisos, pero esta vez desde el propósito, no desde la carencia.

El **SMART**, es una herramienta super valiosa sería un pecado no utilizarla para casi todo, tengo que ir al baño, espera que lo paso por el SMART, quiero comprarme una casa... lo paso por el SMART...

Ejemplo de propósito:

"Quiero vivir con más energía, calma y bienestar a través de una alimentación consciente y respetuosa."

Desde ese propósito pueden nacer una o varias acciones.

Del propósito a la acción

Ejemplos de acciones alineadas con ese propósito:

- Planificar mis comidas con más calma
- Comer de forma más consciente
- Respetar mejor mis horarios
- Priorizar comida real en casa.

No tienes que elegirlas todas, no tienes que hacer 200, eliges una, dos tres o bueno cada uno lo que se vea capaz pero recordar... menos es más, poco a poco y buena letra y siempre estás a tiempo de añadir más una vez conseguidos, se trata de que cuando te veas tu mapa te resulte "fácil" entre comillas, vamos que no te parezca subir el Monte Everest.

De la acción al compromiso consciente:

Si lo deseas, puedes convertir una acción en un compromiso concreto en el tiempo. para que te ayuda a sostenerla.

Ejemplos Acciones:

Planificar mis comidas

Todos los jueves por la tarde reviso lo que voy a comer la semana siguiente.

Si una semana no puedo, no pasa nada, retomo cuando me venga bien.

Cuidar mis horarios

De domingo a jueves intento cenar antes de las 20:30 y si un día no es posible, lo acepto sin culpa.

Del propósito a la acción

Pocas cosas, bien elegidas, no necesitas muchos compromisos. ya hemos dicho que menos es más.

Te propongo:

- 1/2 compromiso principales
- 1 compromiso secundario (opcional)

Intenta no meterte mucha presión e ir avanzando a medida que vayas consolidando.

Cómo lo podemos ir controlando y midiendo...

De vez en cuando (una vez al mes, por ejemplo, para que realmente lo hagas anótalo en el móvil o agenda), puedes preguntarte:

- **¿Este compromiso me sigue sumando?**
- **¿Me ayuda o me genera tensión?**
- **¿Lo ajusto, lo cambio o lo suelto?**

Cambiar no es fracasar: Cambiar es escuchar.

Cuando tengas que trabajar un propósito que veas que necesita más tiempo, te propongo **desmenuzar en trocitos más pequeños** y trabajarlo a largo plazo:

- A un año
- A tres meses
- Mensual
- Semanal
- Diario

Para terminar, recuerda que no necesitas planes perfectos, no necesitas hacerlo todo ya, no necesitas cumplir nada para valer.

Del propósito a la acción

Ahora que has visto más o menos como hacerlo, coge tus propósitos y desmenúzalos como creas que a ti te irá bien, dale tu forma, recuerda siempre ser realista y utiliza el Smart si lo necesitas.

Te aconsejo que pongas alarmas en el móvil, apuntes en tu agenda las fechas y todas tus decisiones, a lo mejor prefieres tenerlo todo a la vista en una pizarra..., hazlo a tu manera y pónelo lo más fácil posible, sea como sea hazlo visible.

Tenlo todo bien programado para poder medir en que punto estás y poder rectificar si lo ves necesario.

Si en algún momento no consigues el objetivo que te has marcado en el tiempo estipulado, TRANQUILIDAD, revisa si no fuiste realista en el tiempo, rectifica lo que no hayas conseguido ponle nuevo plazo, aprende de los errores y no te olvides de revisar también lo que sí has conseguido, palmadita en la espada, agradecimiento, coge carrerilla y a seguir.

No te rindas nunca, recuerda que quien algo quiere algo le cuesta, no hemos venido a sobrevivir sino a vivir al máximo, aquí quien gobierna tu vida eres tú amiga.

Persiste, se constante, ponle energía y foco y sobre todo pásalo muy bien durante el proceso, ESO es lo más importante, no te obsesiones con la meta ni con el resultado, ponle energía al día a día al pasito que diste ayer, al camino y gózalo mucho.

Y recuerda que si te quedas solo en el primer libro de trabajo y solo trabajas el "propósito" sin poner acciones está bien, en las próximas semanas seguiremos dándole forma, el verdadero cambio no ocurre porque pongas fechas, **ocurre porque eliges volver a ti una y otra vez.**

CONFÍA en tu proceso, confía en tu cuerpo, confía en ti.

Ejemplo:

Quiero vivir con calma, equilibrio emocional y tiempo de calidad para mí.

A 1 AÑO

- Sentirme más serena ante el estrés.
- Haber reducido la sensación de ir siempre corriendo.
- Tener rutinas de autocuidado integradas.
- Dormir mejor y tener más energía mental.

A 6 MESES

- Tener un horario más organizado y realista.
- Decir "no" sin culpa cuando lo necesite.
- Tener al menos 2 momentos semanales solo para mí.
- Haber reducido distracciones innecesarias.

A 3 MESES

- Establecer una rutina de mañana o noche sencilla.
- Limitar el uso del móvil antes de dormir.
- Planificar mi semana cada domingo con calma.
- Priorizar tareas importantes frente a urgencias constantes.

A 1 MES

- Dedicar 15 minutos diarios a mí (lectura, paseo, respiración...).
- Apagar pantallas 30 minutos antes de dormir.
- Organizar agenda cada domingo por la tarde.
- Reservar un espacio fijo semanal para autocuidado.

ESTA SEMANA

- El domingo a las 18h planifico mi semana.
- Cada noche dejo el móvil fuera del dormitorio.
- Martes y jueves paseo 20 minutos sola.
- Practico 5 minutos de respiración consciente al despertar.

Observa cómo el propósito es amplio y emocional y cómo cada vez que bajamos en el tiempo, **se vuelve más concreto y accionable.**