

Un mes EXTRA-ordinario

INTENCIONA TU MES



Nuevo mes significa nuevas metas, oportunidades y aprendizajes. Te invito a que mes a mes vengas a esta guía y definas tu #mood del mes.

Mi *intención* del mes es vivirme...

A large, empty rectangular box with a light beige background, intended for the user to write their monthly intention.

Escribe una *Meta* por área

La claridad hace el camino más fácil en el camino de la reinención.

Las metas son promesas que no hacemos a nuestro futuro.

¿Por qué debemos tener metas?

Cuando no tienes metas es casi un hecho que te vas a desmotivar rápido. Las metas necesitan MOTIVACIÓN = motivo + acción.

Las metas no ayudan a saber ¿qué queremos?, ¿Por qué? Y para qué?, y lo más importante cómo lo lograremos.

Sugerencias para definir tus metas:

- 1- Que te apasionen y tengas claro el para qué la deseas alcanzar.
- 2- Qué sean accesibles de materializar en corto-mediano plazo? * Más adelante trabajaremos con metas a largo plazo.*
- 3- Que sean fáciles de explicar y escribir. #lessismore o menos es más

De la teoría a la acción



PERSONAL

TRABAJO/
FINANZAS

SALUD

Escribe una meta

POR ÁREA

RELACIONES

ESPIRITUALIDAD

Prioridad

DEL MES

Escribe una acción que te comprometes a realizar para empezar a alcanzar tus metas y sueños



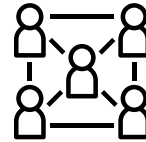
PERSONAL



ESPIRITUALIDAD



SALUD



RELACIONES



TRABAJO/FINANZAS

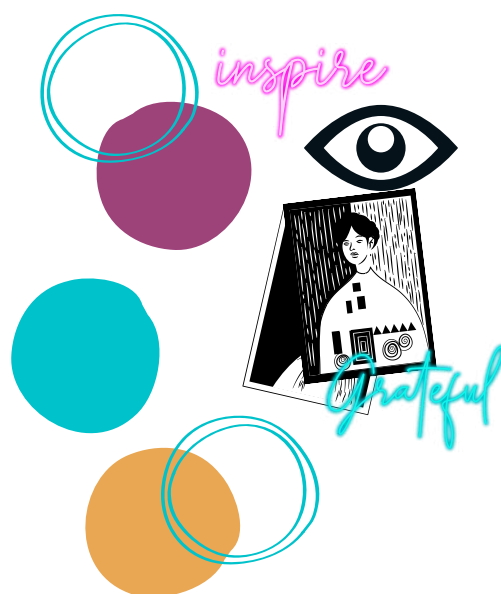
Ejercicios

DEL MES

¿Cómo te quieres sentir en este mes?

Una pregunta simple que te invita a definir y concretar hacia dónde van a ir orientados tus esfuerzos y metas.

1 Te invito a que utilices imágenes, letras de canciones... tu creatividad al máximo.



2

Describe con palabras la forma en que se siente, ve, escucha, sabe tu vida ideal. Entre mayor detalle y claridad mejor

Ejercicios del mes

ENERO 2022

Hazte estas preguntas la mayor cantidad de veces a la semana y escribe en tu cuaderno las respuestas.

Tomar conciencia de mi conexión interna.

Me permito observar mi vida como si fuera una película.

¿Qué me digo la mayor parte del día?

¿En qué me enfoco: en lo que tengo o lo que me falta?

¿Cuántas veces al día hago una pausa para observarme?

¿Cómo reacciono cuando no salen las cosas como quiero?

¿Cuáles son tus creencias en relación a escuchar mis pensamientos y corazón?

¿Cuál es mi estado emocional la mayor parte del día?



La verdad es mi identidad

*" Si supieras quien
camina contigo, por el
sendero que tú elegiste,
tener miedo sería
imposible. "*

-T.18. III 3:2-9 Ucdm