

Crea tu año con alma y corazón

Hola, que alegría que hayas elegido trabajar en ti mismo para estar mejor para ti, tu familia y tu entorno. Se dice que cuando inviertes tiempo en planear es más probable que logres tus objetivos porque tienes claridad de lo quieres y adónde quieres llegar.

He aprendido, como docente, a invertir el 10% de lo que dura un curso a planear puesto esto hace que las actividades fluyan a lo largo del ciclo escolar y hay un dicho popular que lo corrobora “Si me dieran 4 horas para tirar un árbol, pasaría tres horas afilando la sierra y una haciendo el trabajo”. Eso es justamente la propuesta de estas páginas, así que tómate unos 2 o tres días para hacer este ritual, elige un espacio que disfrutes, prende tus velas, pon aromas, música para inspirarte y crear un maravilloso año.

- **Agradece y celebra tus logros**

¿Cuál sería una palabra que describa tú 2019?

¿Qué lograste en 2019 que te hace sentir orgulloso? ¡Nada es muy pequeño ni muy grande para esta pregunta! ¡No dejes nada fuera!

¿Qué personas trajeron alegría, productividad, energía, amor y felicidad a tu vida este 2019?

¿Qué cosas nuevas llegaron a tu vida o a tu negocio por las que estás agradecido?

¿Qué fue lo que más amaste este 2019?

- Balance con compasión

¿Qué funcionó muy bien en 2019?

¿Qué fue lo que no funcionó?

¿Qué odiaste o no te gusto para nada de tu vida este 2019?

Has una lista de todo lo que quieras soltar y dejar ir, incluso las metas a las que estás apegado (úsalas para la bioprogramación de cerrar ciclos)

¿Cuáles fueron las mayores lecciones de este 2019?

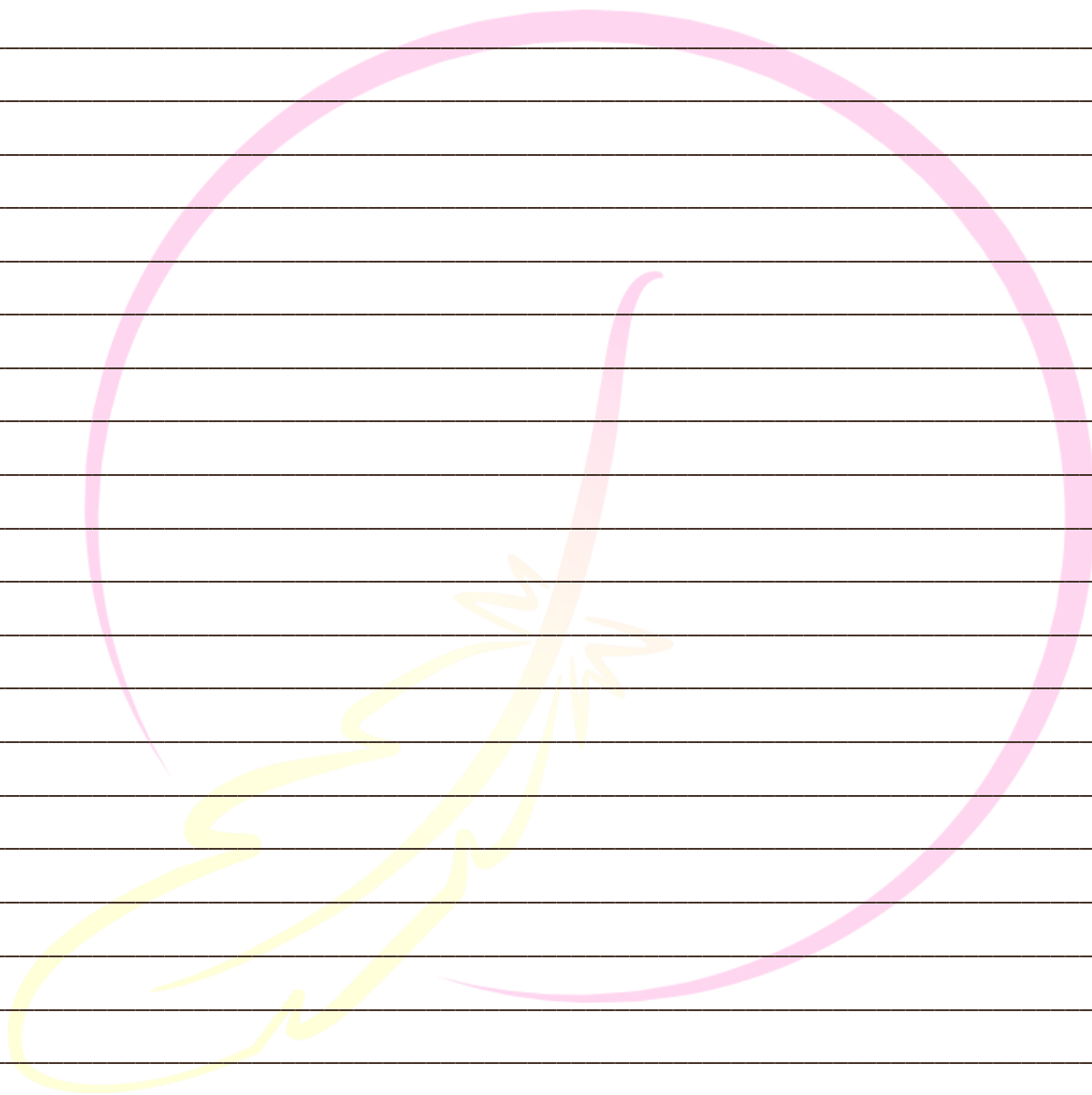
Crear tu visión a 10 años, 5 años y mi 2020 con energía de agradecimiento

Imagina ¿qué estarían diciendo de ti un grupo de personas en 10 años?

Escribe tu visión lo más específico posible

Ahora imagina que viajas al futuro y te encuentras contigo mism@ dentro de un año y te está platicando todas las cosas que hiciste en el 2020

¿Qué experiencias quiero vivir?, ¿cómo me quiero sentir?, ¿qué quiero aprender?, ¿Cómo quiero contribuir? ¿qué está ocurriendo en el 2020 que te hace sentir feliz y en plenitud?



- **Elabora mi mapa**

Haz una lista de lo que quieres hacer en el 2020. Aprovecha todas las áreas de tu vida, lo que escribas aquí será tu brújula para las acciones que te llevarán a la meta

Personal

Salud

Dinero, bienes materiales y finanzas

Profesión, trabajo estudio

Espiritualidad

Familia

Pareja, sexualidad

Diversión y descanso

Vida social, amigos

Entorno

Servicio contribución

Prioriza

Elige tus metas más importantes y ponles fecha

Meta 1: _____

¿Para cuándo? _____

¿Cómo lo voy a medir el resultado? _____

Acciones:

- _____ fecha _____
- _____ fecha _____
- _____ fecha _____
- _____ fecha _____
- _____ fecha _____
- _____ fecha _____

Meta 2: _____

¿Para cuándo? _____

¿Cómo lo voy a medir el resultado? _____

Acciones:

- _____ fecha _____
- _____ fecha _____
- _____ fecha _____
- _____ fecha _____
- _____ fecha _____
- _____ fecha _____

Aterrizza tus acciones en una agenda

En las primeras hojas escribe tu visión

Puedes buscar imágenes y poner también tu visión board del año 2020 y de tu visión a 10 años

Bloquea espacios tomando en cuenta todas las áreas de tu vida

- Cumpleaños, días festivos, aniversarios
- Vacaciones
- Salud
- Espacio para crear tus metas
- Para aprender
- Para disfrutar y convivir con tu pareja, familia, amigo

Recomendaciones

Una cosa a la vez: evita el multitasking porque lo único que hace es generar estrés de tantas tareas empezadas y sin ver para cuando terminan.

No negociables: bloquea tiempos y actividades no negociables que vayan alineadas a tus valores y anhelos

Acción inspirada: revisa tu mapa cuando te sientas de pila baja para motivarte

Agenda por bloques: a veces no sabes cuanto tiempo va a durar una actividad y hacer espacio por bloques facilita las actividades y el enfoque en una sola cosa

Rituales matutinos y nocturnos: crea un espacio para meditar o visualizar o leer tus metas para mantenerte en la energía de la creación, por ejemplo; diario de agradecimiento, afirmaciones que te empoderen, etc.

¡Haz que suceda!