



VISIONA TU TRABAJO Y ESTILO DE VIDA

El primero de "Los 7 hábitos de las personas altamente efectivas" de Stephen Covey es ser proactiva/o. El siguiente hábito es comenzar con el objetivo en mente. Si el primer hábito de Covey de proactividad se puede definir como una 'flexión de la voluntad', entonces comenzar con el objetivo en mente se trata de flexibilizar la imaginación. Para nuestro propósito, esto significa usar tu imaginación para crear una visión detallada de los aspectos clave de tu vida.

Visionar se trata de volverse lúcida/o. Cuando tienes una visión clara de lo que deseas crear, puedes hacer ingeniería inversa a tus objetivos, lo que te permite desarrollar un plan de juego eficaz y estratégico.

La visión también consiste en crear inspiración. Las visiones inspiradoras se amplían y activan lo suficiente para estimular nuevos niveles de empoderamiento sin abrumarnos. Llamemos a esto, el equilibrio feliz.

Una gran analogía para el equilibrio feliz es la asana en el yoga. Una asana o postura bien hecha crea un estiramiento sanador y activador. No es necesariamente la experiencia más cómoda, pero podemos sentir que funciona en nosotras/os aportándonos beneficios más allá del tiempo que pasamos sobre la esterilla (yoga mat).





Sin embargo, si te pasas de la raya es probable que te tenses o incluso algo peor. De lo contrario, si no te estiras en absoluto es probable que estés perdiendo el tiempo. Sabemos que estamos trabajando en el equilibrio feliz cuando nuestras visiones y metas se sienten inspiradoras y hacen que nuestra visión cobre vida. Sabemos que no estamos en el equilibrio feliz cuando nos sentimos demasiado estiradas/os, flácidas/os o atrapadas/os en incesantes dudas sobre nosotras/os mismas/os.

En otras palabras, el aspecto más importante de cualquier visión es lo que te genera hoy. A lo largo de los siguientes procesos, escucha la sabiduría de tu cuerpo como guía y, como cualquier gran diseñadora/or, prepárate para repetirlos una y otra vez hasta que te sientas realmente satisfecha/o con lo que has creado.

ACTIVA LA CONCENTRACIÓN

Este proceso se compone de varias partes, ten paciencia mientras permites que se forme una visión. Al mismo tiempo, puede ser útil ser proactiva/o para manifestar tu visión en la vida. En cierto sentido, se trata de danzar entre recibir y crear, permitir y ejercer tu voluntad.

El proceso se volverá cada vez más creativo a medida que avancemos. Para empezar analizarás lo que es importante para ti en relación con tu experiencia laboral y tu estilo de vida ideal. A partir de ahí, usarás esto como guía para la visión que crees a partir de entonces.

En cada sección, haz todo lo posible por confiar en tu intuición. Juega con tu visión. No sabes si lo que imaginas es lo que realmente sucederá. Adopta una mentalidad de "todo es posible". Si te encuentras a ti misma/o visualizando algo que no quieres, déjalo ir y sigue adelante. Las visiones son dinámicas, están en evolución y deben tomarse a la ligera, especialmente a lo largo de las etapas iniciales.



La clave para inspirar la visión es estar en un espacio inspirado mientras la creas. Por lo que, antes de comenzar, tómate unos minutos para activar tu cuerpo antes de sumergirte en tu mente. Activa tu cuerpo de la manera que más te convenga. Si no sabes qué hacer, aquí hay algunas sugerencias:

- Pon tu canción favorita y baila libremente o sacude tu cuerpo de varias maneras.
- Haz algunas asanas de yoga.
- Haz una práctica de respiración al estilo Wim Hof intensificando enérgicamente tu inhalación y exhalación durante 40 rondas.
- Haz algunas flexiones y/o abdominales.

Ya lo has entendido. Activar antes de crear. Si alguna vez sientes que necesitas reactivar, deja de trabajar en la herramienta y vuelve a tu cuerpo antes de continuar.

LAS SIGUIENTES EVALUACIONES

En las siguientes páginas, explorarás los valores de tu trabajo y estilo de vida a través de una escala de valoración. La escala es muy sencilla y consta de tres opciones:

- **Trivial:** indica que esto en particular tiene poca importancia para ti.
- **Bienvenido:** apunta a que algo es deseable pero no esencial para tu experiencia ideal de vida.
- **Vital:** indica que algo es de gran importancia para ti.





EVALUAR LOS VALORES DE TU TRABAJO

Lo ideal es que cualquier visión que crees para tu vida después de este primer ejercicio honrará las cosas que has marcado como Vitales.

Trivial - Bienvenido - Vital

Valores laborales			
Amar lo que haces			
Ser tu propia/o jefa/e			
Contribuir a la sociedad			
Un profundo sentido de propósito			
Colaboración y trabajo en equipo			
Honrar tu vitalidad y bienestar			
La oportunidad de expresarte con pasión			
Desarrollar altos niveles de experiencia y dominio			
Fuerte dimensión social de tu trabajo			
Sentido constante de aventura			
Oportunidad de competencia			
Ser una/un líder en tu campo			
Estar físicamente activa/o			
Ayudar a las/los demás			
Variedad			
Flexibilidad de horarios			
Flexibilidad de ubicación			
Recompensas económicas de alto nivel			
Sentido de competencia con las/los demás			
Alto nivel de liderazgo y/o influencia			
Proximidad a clientes y/o consumidoras/es			
Autenticidad en tus relaciones laborales			
Oportunidades para usar y expresar tu creatividad			
“Memes” empoderadores que cambien la conciencia colectiva			

Trivial - Bienvenido - Vital





Trivial - Bienvenido - Vital

Trabajar en un entorno altamente innovador			
Tener varios roles dentro de tu trabajo			
Compromiso con la sociedad en general			
Tener un horario de trabajo regular			
Llevar las ideas a la práctica			
Liderar grupos			
Amplio trabajo individual			
Estar en un entorno creativo			
Continuo sentido de logro			
Trabajar en un entorno de ritmo acelerado			
Ver los resultados tangibles de tu trabajo			
Oportunidad de enseñar, formar y/o ser mentora/or			
Trabajar al límite, en un ambiente de alto riesgo			
Tener un alto nivel de autonomía en la toma de decisiones			
Calidad en la conexión con tus compañeras/os			
Trabajar en un entorno de ritmo lento			
Ser una/un nómada digital			
Oportunidades de formación continua			
Trabajo bien remunerado			

Agrega cualquier otra cosa que valores en las celdas en blanco a continuación

Trivial - Bienvenido - Vital





EVALUAR LOS VALORES DE TU ESTILO DE VIDA

Trivial - Bienvenido - Vital

Valores de estilo de vida			
Vivir cerca del trabajo			
Viajar constantemente			
Conexión con la naturaleza			
Tiempo de calidad con la familia			
Tiempo de calidad con amigas/os			
Mantener un estilo de vida activo			
Espacio íntimo con tu pareja			
Estancias en alojamientos de calidad			
Apoyo en el cuidado de tus hijas/os			
Acceso a una amplia gama de alimentos saludables			
Salir a comer o pedir comida para llevar con regularidad			
Vivir en un centro urbano			
Vivir en los suburbios			
Vivir en la naturaleza			
Vivir con sencillez			
Fiestas constantes			
Acceso a instituciones educativas			
Amplio tiempo libre para hacer lo que quieras			
Organizar reuniones con amigas/os y/o familiares			
Contribuir a proyectos filantrópicos como donante			
Contribuir a proyectos filantrópicos como voluntaria/o			

Trivial - Bienvenido - Vital





Trivial - Bienvenido - Vital

Recibir masajes u otros servicios de atención sanitaria primaria			
No tener que realizar un trabajo remunerado durante períodos prolongados			
Trabajar cuatro o menos días completos por semana			
Tiempo para la soledad y las actividades personales			
Mantener tu práctica espiritual			
Hacer ejercicio de forma constante			
Compartir aventuras divertidas			
Vivir cerca de los familiares			
Estar cómoda/o económicamente			
Inversión inmobiliaria			
Acceso a guarderías de calidad			
Acceso a instalaciones sanitarias			
Acceso a una educación infantil de calidad			
Amplio tiempo para actividades de ocio			
Mantener y decorar tu hogar			
Poder dedicar un esfuerzo épico en tu trabajo			
Tiempo para la jardinería			
Asistir a eventos culturales y/o rituales			
Ser parte de proyectos en grupo creativos			
Mantenerte informada/o sobre la actualidad en el mundo			
Participar en conversaciones culturales			
Asistir a retiros y/o talleres			
Asistir a eventos artísticos y/o musicales			
Aprendizaje continuo			

Trivial - Bienvenido - Vital





APODERARTE DE TU IDEAL

Revisa los valores laborales y de estilo de vida que marcaste como vitales y utiliza esta información para la siguiente reflexión. Por ejemplo, si la flexibilidad de ubicación es un aspecto vital de cómo quieres trabajar, incorpóralo como un elemento de tu visión ideal para el trabajo.

Trabajo

Mi visión ideal para el trabajo ...

Estilo de vida

Mi estilo de vida ideal incorpora ...

