



ACCIONES CONCRETAS

Es momento de concretar! Podemos pasarnos la vida entera planificando pero si no ejecutamos, entonces todo se queda en el papel. Creo que la lógica consumista se extiende a nuestras vidas mucho más de lo que nos damos cuenta, y en nuestro desarrollo personal esto quizás se ve como leer un montón de libros de autoayuda pero no implementar en tu propia vida de ninguna forma. Es necesaria Vas a escoger una acción por dimensión con la cual comprometerte durante el próximo año.

Aquí hay un modelo para establecer Metas Inteligentes (SMART)

Specific (Específica)

Meaningful (Significativa)

Action Based (Que sea una acción)

Realistic (Realista)

Timely Based (Que tenga temporalidad)

Así, por ejemplo, **hacer mi cama al menos 5 días a la semana al levantarme** es una acción específica, realista (porque me doy espacio para la flexibilidad), con una temporalidad (al levantarme) y significativa para mí porque me da tranquilidad mental y emocional. A diferencia, si establezco "ordenar mi cuarto" como mi acción, la ambigüedad me puede llevar a no realizarla.

Completa las tablas a continuación y si quieres imprímelas o escríbelas en un lugar donde las veas a diario, para servir de mapa de ruta y motivación para los próximos meses.



Acción concreta con la que cuidaré mi...

DIMENSIÓN FÍSICA

¿Cuándo la realizaré? (momento del día y cantidad de veces a la semana)

¿Por qué es importante para mí realizarla?

DIMENSIÓN MENTAL

¿Cuándo la realizaré? (momento del día y cantidad de veces a la semana)

¿Por qué es importante para mí realizarla?



Acción concreta con la que cuidaré mi...

DIMENSIÓN EMOCIONAL

¿Cuándo la realizaré? (momento del día y cantidad de veces a la semana)

¿Por qué es importante para mí realizarla?

DIMENSIÓN SEXUAL

¿Cuándo la realizaré? (momento del día y cantidad de veces a la semana)

¿Por qué es importante para mí realizarla?



Acción concreta con la que cuidaré mi...

DIMENSIÓN ESPIRITUAL

¿Cuándo la realizaré? (momento del día y cantidad de veces a la semana)

¿Por qué es importante para mí realizarla?

DIMENSIÓN RELACIONAL

¿Cuándo la realizaré? (momento del día y cantidad de veces a la semana)

¿Por qué es importante para mí realizarla?



ALGUNOS CONSEJOS PARA MANTENERTE ENCAMINADA/O

- Cuando dudes de realizar la acción, recuérdate tus "por qué": ¿por qué es importante para ti? ¿cómo te beneficiaría que se hiciera? ¿cómo te perjudicaría si no?
- Hay una frase que me gusta mucho del autor de Atomic Habits (Hábitos Atómicos), James Clear: "No te elevas al nivel de tus metas, caes al nivel de tus sistemas". Más importante que la meta en sí, es el sistema que creas para la ejecución de esa acción. Así, por ejemplo, si quieres tomar más agua durante el día, puedes:
 - establecer recordatorios en tu celular
 - dejar botellas de agua en las habitaciones que más frecuentes
 - colgar un cartel con una frase inspiradora junto a tu dispensadorEstas son todas acciones que yo he hecho y que crean un **sistema** y un ambiente propicio para lograr el cometido de tomar más agua.
- Siguiendo con la idea anterior:
 - **disminuye la fricción entre ti y el hábito a cultivar:** deja desplegado el yoga mat antes de irte a dormir, ten en llamado rápido a los amigos que quieres mantener cerca, coloca en tu agenda el tiempo dedicado a cuidarte.
 - **aumenta la fricción entre ti y el hábito a dejar:** no tengas comida chatarra en la casa, deja tu celular fuera de la habitación al dormir,
- Comienza pequeño. Es mejor cumplir con una vez a la semana por todo un mes, que no haber logrado tu estándar de tres veces a la semana y sentirte frustrada/o por eso. Hackea tu cerebro con "pequeñas metas", y siente la liberación de dopamina por haber completado lo que te propusiste. Luego, de a poco y cuando ya tengas tus sistemas creados, comienza a subir tus estándares.
- Celébrate! Es importantísimo tener una actitud agradecida y de celebración que asociar a la acción que queremos cultivar. Si te machacas y lo haces como un quehacer, tu mente no tendrá ningún interés en repetirla. Celébrate con entusiasmo y agradecimiento.