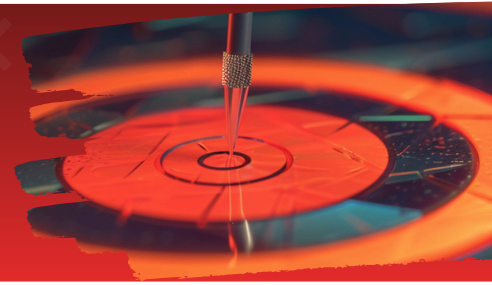


TALLER DE PROPÓSITO

Que este año sí, tu propósito se
convierta en un sistema que te cuida

TALLER DE PROPÓSITO



DÍA 1. Bienvenida y diagnóstico

Bienvenida, bienvenido al día 1. Gracias por estar aquí. Este taller es una promesa contigo: **este año sí**. No vamos a pedirte fuerza de voluntad infinita; vamos a darte un sistema sencillo que te acompañe incluso en los días regulares. Hoy empezamos suave y poderoso: una foto honesta de tu punto de partida. Tres minutos. Sin maquillaje. Sin castigo. Solo verdad útil.

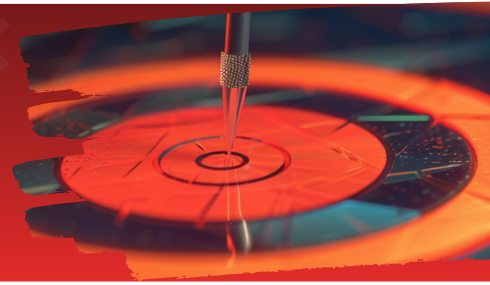
Primero, respira. Inhala contando cuatro, exhala contando seis. En esa exhalación larga, deja que tu cuerpo entienda el mensaje: voy en serio, pero sin guerra. El objetivo de hoy es mirar dónde estás para poder elegir bien la siguiente curva. No hay notas. No hay juicio. Solo claridad.

¡Comencemos!



TALLER DE BIENESTAR

TALLER DE PROPÓSITO



Ahora abre la plantilla de diagnóstico

1. Escribe tu propósito:

Tal y como te sale. No lo adornes; no lo defiendas.



2. Después escribe por qué te importa ahora, no “algún día”:

Qué te duele, qué te ilusiona, qué te cambia.

3. Piensa en las últimas tres semanas y anota dónde tropiezas de verdad:

La mañana que se te hace cuesta arriba, el móvil que te roba el foco, la pereza de después de comer.



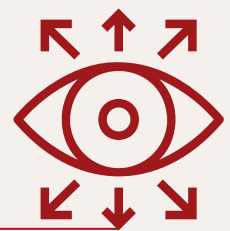
4. Puntúa tu energía del uno al cinco, rápido, sin darle vueltas:

Es una brújula, no un examen.



5. Mira tu entorno:

Una cosa que te ayuda (aunque sea pequeña) y una que te hunde (aunque parezca tonta). Escríbelas.



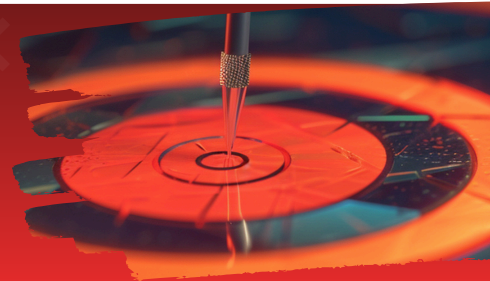
Cuando cierres, marca HECHO.

Regálate una micro-recompensa: una canción, un sorbo de algo que te guste, un minuto de sol en la ventana. **Ese gesto le dice a tu cerebro:** “esto nos hace bien”.

Hoy no has cambiado el mundo: **has encendido la luz.** Mañana le daremos forma a esa luz para que se note en tu día a día.

TALLER DE BIENESTAR

TALLER DE PROPÓSITO



Plantilla - Diagnóstico de punto de partida

Campo	Tu respuesta
Propósito inicial (en bruto):	
Por qué me importa ahora:	
Dónde tropiezo (últimas 3 semanas):	
Energía disponible (1-5):	
Entorno a favor (1):	
Entorno en contra (1):	

Marca HECHO: []

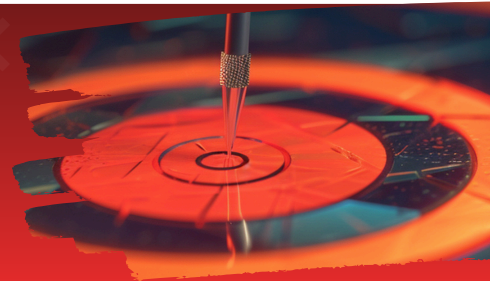
Fecha: ___/___/____

¿Cómo me sentí con esta actividad?



TALLER DE BIENESTAR

TALLER DE PROPÓSITO



Sigamos conectados y conectadas con nosotros mismos y nosotras mismas, cada martes y jueves hay una dosis que te espera.



Pdf creado con cariño y en sintonía con el planeta.
Papel virtual = bosque real preservado.



¡Únete a nuestros programas y aprende técnicas y herramientas para alcanzar un bienestar pleno!

TALLER DE BIENESTAR