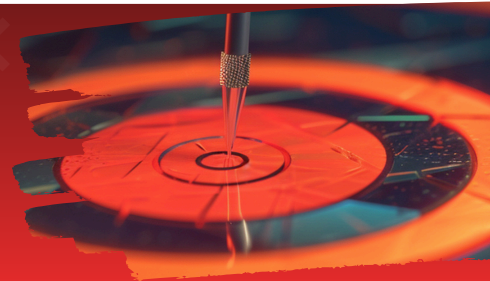


TALLER DE PROPÓSITO

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

TALLER DE PROPÓSITO



DÍA 2 - Propósito Útil: claridad que se siente y se ve

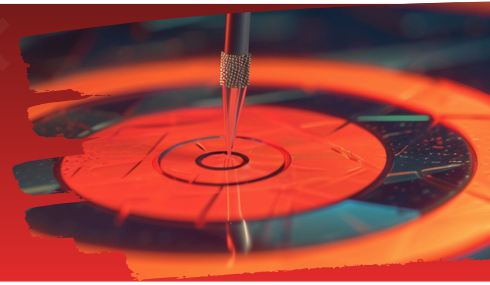
Bienvenida, bienvenido al día 2. Ayer encendiste la luz; hoy vas a enfocarla. Un **Propósito Útil**, es un objetivo que tu cerebro entiende y desea porque tiene tres anclas: qué exacto harás, para qué te importa y cómo lo vas a ver avanzando. Sin estas tres, la motivación se evapora. Con estas tres, aparece esa mezcla de calma y decisión que te sostiene.

¡Comencemos!



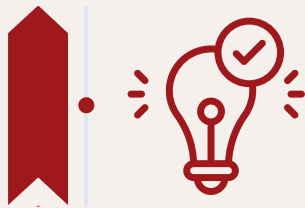
TALLER DE BIENESTAR

TALLER DE PROPÓSITO



Piensa en una meta que de verdad te mueva este año.
Solo una. La importante.

Escribela en tres capas:

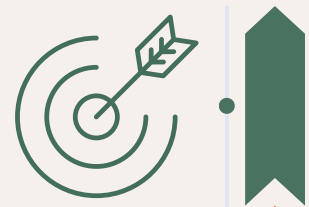


La primera es el QUÉ:

Concreta, medible, sin poesía. Nada de “ponerme en forma”; escribe “moverme 120 minutos por semana”.

La segunda es el PARA QUÉ:

Tu razón emocional y, si aplica, el beneficio profesional.
“Quiero energía para llegar al final del día con presencia.”
Escríbelo como si te lo dijeras a ti, no a Instagram.



La tercera es la EVIDENCIA:

La señal visible que confirmará que vas en marcha.
“Cuatro sesiones de 30 minutos registradas cada semana.”

Cuando lo lees seguido —**qué, para qué, evidencia**— notarás una pequeña chispa en el pecho. Esa es la dopamina alineándose. Déjala entrar.

Ahora ponle cadencia

¿Cuándo revisarás tu avance?

Elige un día y una hora que existan en tu vida real. “Viernes 18:00, cinco minutos para mirar mi registro.”

Cierra con un gesto sencillo

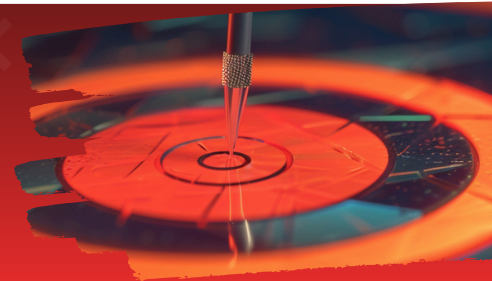
Hombros atrás, sonrisa corta. Es un ancla somática para decir: “esto va en serio y me viene bien” (sin épica, sin drama).

Describelo en una línea como si fuera una foto

“Semana lograda = cuatro checks de 30 minutos en el registro”. Esa frase es tu pantalla de inicio: cada vez que aparezca, tu cerebro sabrá a qué juego juega.

TALLER DE BIENESTAR

TALLER DE PROPÓSITO



Plantilla · Propósito Útil

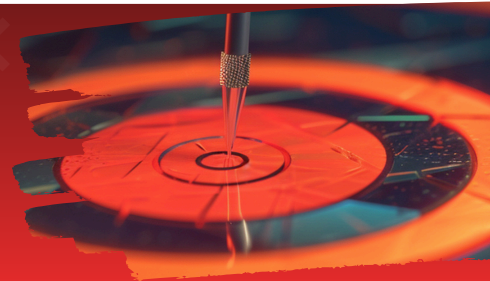
Campo	Tu respuesta
QUÉ (exacto)	
PARA QUÉ (emoción/valor + beneficio profesional)	
EVIDENCIA visible (proceso semanal)	
Revisión semanal (día/hora)	
Cómo se ve logrado (1 línea)	
Test de claridad	☐ Claro ☐ Medible ☐ Realista ☐ Alineado con mi identidad
Compromiso amable (firma/fecha)	

¿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