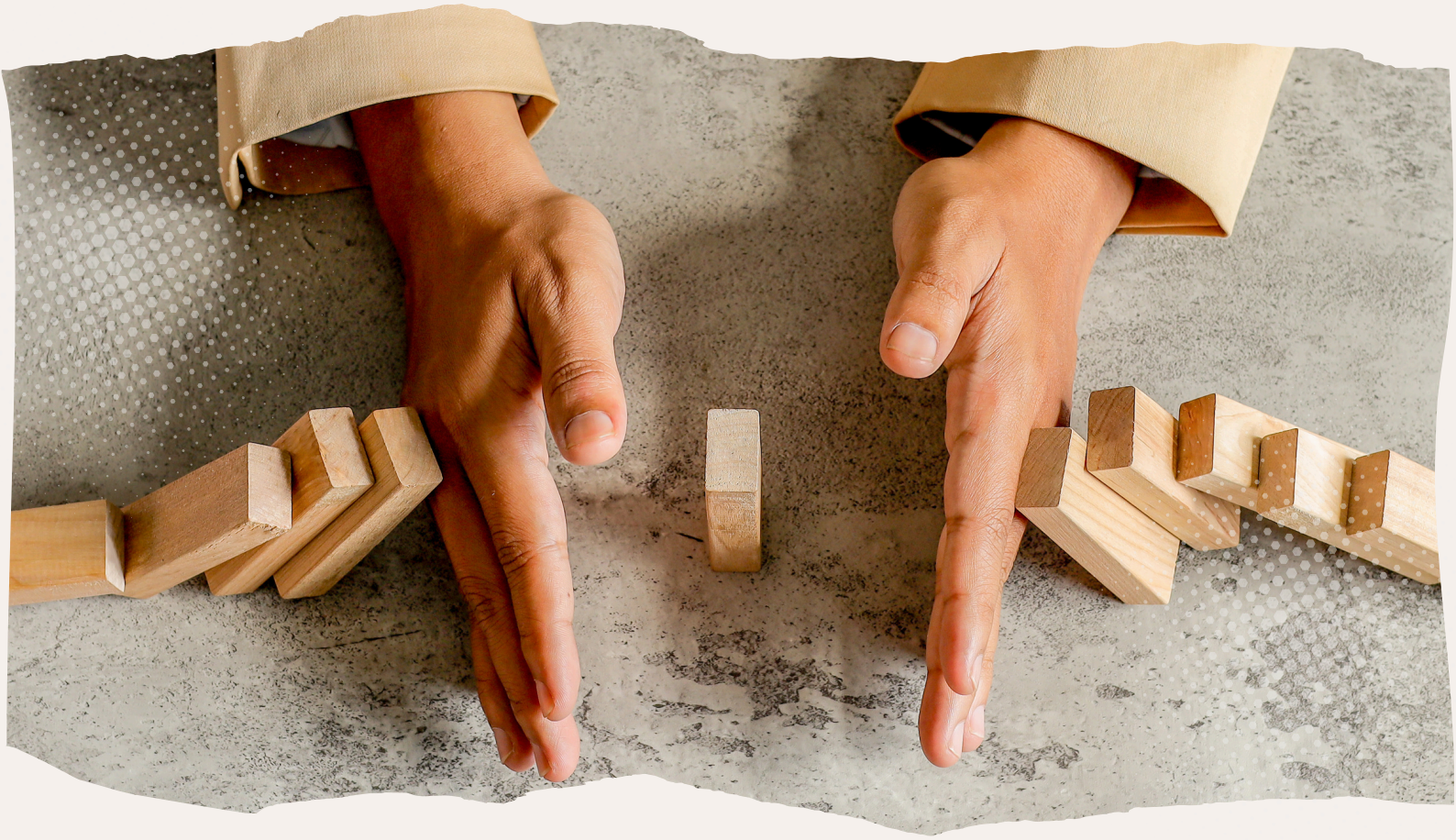
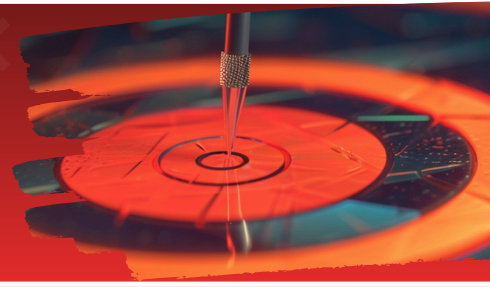


TALLER DE PROPÓSITO

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

TALLER DE PROPÓSITO



DÍA 3 · Convierte tus sesgos en aliados

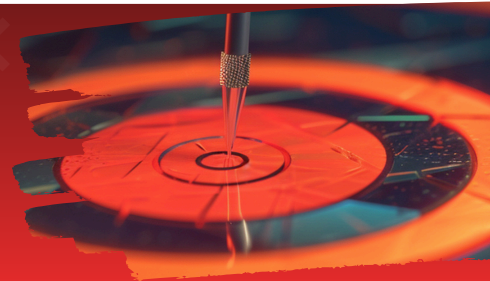
Bienvenida, bienvenido al día 3. Hoy hacemos magia con ciencia: tus sesgos dejan de frenarte y empiezan a empujarte.

¡Comencemos!



TALLER DE BIENESTAR

TALLER DE PROPÓSITO



El sesgo del presente quiere recompensa ya; dásela.



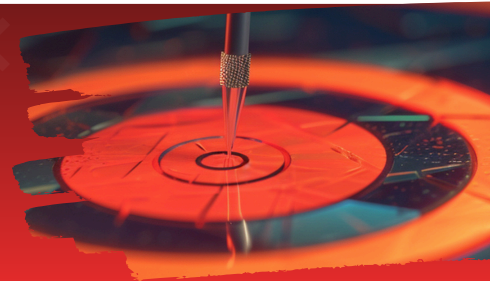
Cada mínima que hagas merece un micro “bien jugado”: una canción, un té, un check que se vea.

Tu planificación suele ser optimista: pon márgenes generosos y diseña una versión mínima de 2-5 minutos que puedas cumplir incluso en un día torcido.



Y la brecha intención-acción se cierra con una frase que enamora al cerebro: “Si... entonces...”. Si pasa X, entonces hago Y. Sin negociaciones, sin drama, con suavidad y precisión.

TALLER DE PROPÓSITO



Matriz · Sesgos → Palancas de diseño

Sesgo/bloqueo	Palanca de diseño	Cómo se verá hoy
Sesgo del presente		
Planificación optimista		
Brecha intención–acción		
Identidad difusa		

¿Cómo me sentí con esta actividad?



Define tus disparadores y tu recompensa inmediata

Elemento	Definición
Recompensa inmediata al cumplir la mínima	
Si-Entonces #1 (ancla diaria + mínima 2–5')	
Si-Entonces #2 (ancla diaria + mínima 2–5')	

¿Cómo me sentí con esta actividad?

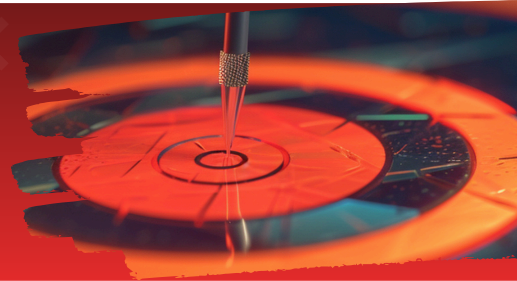


Marca HECHO: []

Fecha: ___/___/___

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