

TALLER DE PROPÓSITO

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

TALLER DE PROPÓSITO



DÍA 4 · Identidad: la frase que sostiene

Bienvenida, bienvenido al día 4. Hoy anclamos tu propósito en el lugar más profundo: **quién eres cuando lo cumples.**

¡Comencemos!



TALLER DE BIENESTAR

TALLER DE PROPÓSITO



Di en voz alta



"Soy la persona que... porque...". Tu conducta sigue a tus palabras. Cuando la identidad y la acción encajan, el esfuerzo baja.



Tu tarea es hacerla imposible de fallar



Define una mínima diaria de 2-5 minutos que pruebe tu frase incluso en días regulares, y una señal semanal visible que te recuerde que vas en camino.



TALLER DE BIENESTAR

TALLER DE PROPÓSITO



Hoja · Identidad + Evidencias

Campo	Tu respuesta
Frase identidad (Soy la persona que... porque...)	
Mínima diaria (2-5')	
Señal semanal (observable)	
Dónde la veré (lugar/soporte)	

¿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