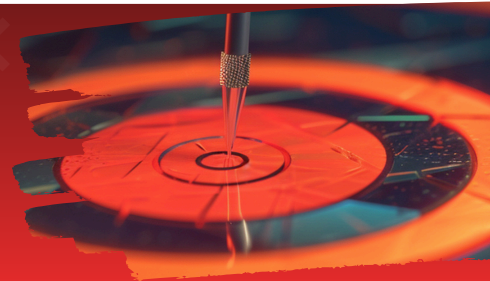


TALLER DE PROPÓSITO

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

TALLER DE PROPÓSITO



DÍA 5 · Propósito usable: checklist y ensayo mental

Bienvenida, bienvenido al día 5. Hoy te llevas el sistema listo para el lunes. Revisa con honestidad:

- ¿Está claro qué harás y para qué te importa?
- ¿Tienes evidencia semanal?
- ¿Tu si-entonces tiene hora y lugar?
- ¿Tu mínima de 2-5 minutos es ridículamente fácil?
- ¿Quitaste un freno y pusiste un facilitador?
- ¿Tu frase identidad está a la vista?

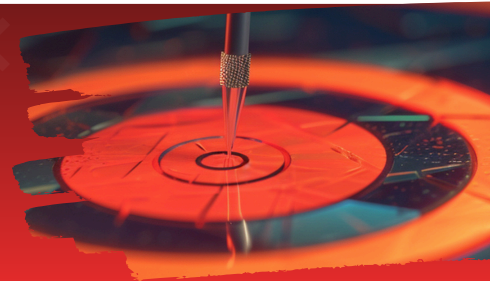
Si alguna respuesta es "no", ajústalo ahora. Mejorar hoy ahorra fricción mañana.

¡Comencemos!



TALLER DE BIENESTAR

TALLER DE PROPÓSITO



Ensayo mental

Cierra los ojos y mira el lunes a las 8:00. Ves tu lugar, aparece tu disparador, ejecutas tu mínima completa y cierras con tu recompensa. Si surge un imprevisto, aplicas tú sí-entonces alternativo. Tu cerebro ya lo practicó.

Checklist de usabilidad

Ítem	Sí / No
Claro: sé qué haré y para qué me importa	☐ Sí ☐ No
Evidencia visible semanal lista	☐ Sí ☐ No
Si-Entonces con hora y lugar definido	☐ Sí ☐ No
Mínima diaria 2-5' fácil incluso cansado o cansada	☐ Sí ☐ No
Quitó 1 freno y puse 1 facilitador en el entorno	☐ Sí ☐ No
Mi frase identidad está escrita y a la vista	☐ Sí ☐ No

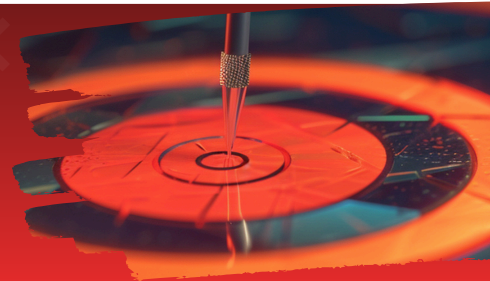
Ensayo mental realizado: []

Observaciones:

¿Cómo me sentí con esta actividad?



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