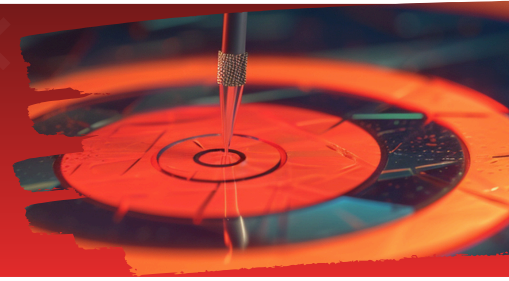


## TALLER DE PROPÓSITO

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



# TALLER DE PROPÓSITO



## DÍA 6 · Arranque del sistema: hoy empieza tu nueva normalidad

Bienvenida, bienvenido al día 6. Felicidades por tu compromiso con tu propósito. Has hecho algo grande: no sólo definir lo que quieres, sino diseñar cómo ocurrirá. Esta segunda semana es el puente entre la claridad y la constancia. Vamos a ordenar tu agenda, afinar tu entorno, instalar disparadores maestros, medir progreso sin drama y blindar tu hábito con el protocolo “pierde 1 día, no 2”. Lo haremos suave y preciso, como todo lo que dura.

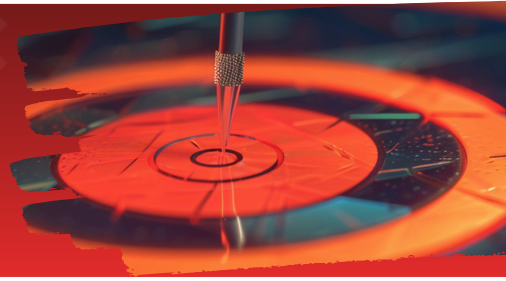
Hoy pasamos del papel a la vida. Vas a colocar tus mínimas de 2-5’ en momentos reales de tu día, con nombres de acción fáciles de reconocer. Esto baja la fricción y te regala calma con decisión.

**¡Comencemos!**



*TALLER DE BIENESTAR*

# TALLER DE PROPÓSITO



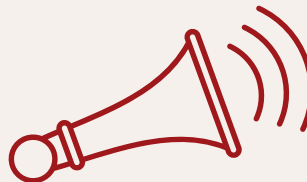
## Paso a paso

**Elige tres anclajes cotidianos con poca fricción** (antes del café, tras una reunión, al cerrar el portátil).



**Ponles verbo de acción y hora real.**

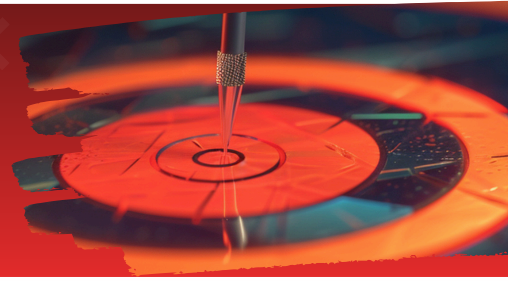
**Léelos en voz alta.**



**Cierra con un gesto somático suave** (hombros atrás, sonrisa corta).



# TALLER DE PROPÓSITO



## Plantilla · Plan semanal en agenda

| Día | Hora/Lugar<br>(ancla) | Acción mínima (2-5') | Nombre en<br>calendario |
|-----|-----------------------|----------------------|-------------------------|
|     |                       |                      |                         |
|     |                       |                      |                         |
|     |                       |                      |                         |
|     |                       |                      |                         |
|     |                       |                      |                         |

Compromiso amable (firma/fecha): \_\_\_\_\_

Marca HECHO: [ ]

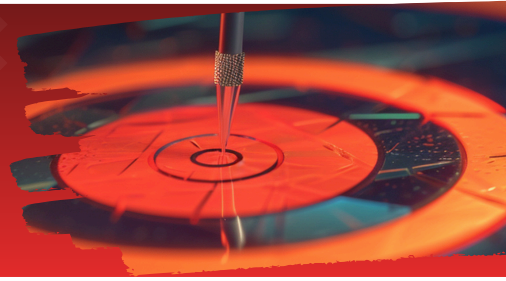
¿Cómo me sentí con esta actividad?



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*