



Libro de trabajo

Curso para Crear Hábitos Positivos



www.platzi.com/habitospositivos

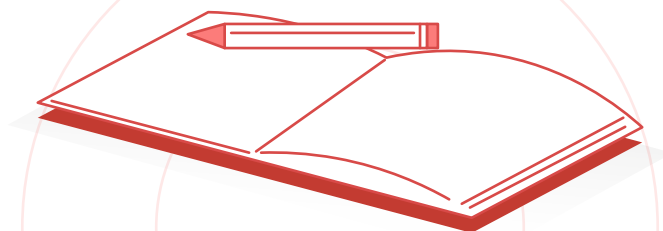
Diseña tu estilo de vida

Este proyecto te permitirá diseñar el estilo de vida de deseas, creando las estrategias y aplicando los planes de acción más adecuados. Es tiempo de conectar con tu verdadera esencia, con ese propósito que tanto te mueve, con esa razón de ser que tanto sentido le da a todo lo que haces.

Vamos a ir desarrollando este Proyecto por etapas. Primero lo vamos a crear, diseñar y planificar para que tú después, lo hagas realidad. La diferencia entre los que lo logramos y los que no está relacionada más con la constancia, perseverancia, disciplina y voluntad que con un golpe de suerte o un cierto privilegio exclusivo.

Ya has estado trabajando en las bases para desarrollarlo y en los fundamentos para sustentarlo. Ahora sólo me queda preguntarte ¿De quién depende que esto sea una realidad para tí?

¡Depende de ti!, ¡100% de ti! Así que manos a la obra.



Estableciendo las bases del proyecto

¿Qué es lo que quieres para ti? De lo general a lo específico
¿Qué es lo que no podría faltar en tu vida ideal?

Haz una lista de las 5 cuestiones que deseas para ti en tu vida en este momento.

Puedes usar las diferentes variables de valoración para seleccionarlas:

- Le dan sentido a tu vida
- Están conectadas con tu propósito
- Respetan tus valores y reglas
- Te acercan a tus metas
- Son realistas y alcanzables

Primer escalón

Haz un mapa conceptual con éstos 5 requisitos y en cada ítem agrega

1. Qué es lo que lo hace esencial. Para qué lo quieres en tu vida
2. Qué valores se destacan
3. Qué es lo que ya tienes disponible de este ítem
4. Qué es lo que aún te falta de este ítem

Segundo escalón

Ahora incorporaremos los hábitos. En cada punto 3 y 4 del escalón anterior

1. Agrega cuáles son los hábitos que ya tienes disponibles
2. Agrega cuáles son los hábitos que aún te falta afianzar



Tercer escalón

Vamos a trabajar con esos hábitos que aún te faltan afianzar.

Hábito	Nivel de Desafío	Estado de Flow*	Modificaciones para que sea óptimo

*apatía, preocupación, ansiedad, aburrimiento, relajación, control, incitación, fluir

Define con cuál puedes comenzar. Una sugerencia podría ser comenzar por el hábito que está presente en varios puntos o el hábito que antecede a otros más complejos.



Cuarto escalón

Vamos a trabajar con un solo hábito. Recuerda la ingeniería inversa de un proceso. Comienza a planificarlo de adelante en el tiempo para aquí, hacia tu tiempo presente HOY. Si se pudiera dividir en baby steps cuáles serían las etapas intermedias. Recuerda que un objetivo sin fecha de finalización es un deseo o un anhelo

La medición de resultados observables será determinante en tu avance real hacia la conquista de este hábito.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

1. **Etapa 1 con fecha**
2. Objetivo parcial
3. Plan de acción
4. Medición de resultados
5. Mejora continua
6. **Etapa 2 con fecha**

7. Objetivo parcial
8. Plan de acción
9. Medición de resultados
10. Mejora continua
11. **Etapa 3 con fecha**
12. Objetivo parcial

13. Plan de acción
14. Medición de resultados
15. Mejora continua
16. **Etapa 4 con fecha**



Quinto escalón

Dale un espacio en tu agenda a ese hábito. Recomendando dos acciones para este punto. Un recordatorio en el calendario y un horario como el de la tarea 7.

Hora	Lun.	Mar.	Mié.	Jue.	Vie.	Sáb.	Dom.
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
-							



Sexto escalón

Si ya has avanzado lo suficiente con ese hábito y te sientes confiada/o para progresar aún más. Haz el mismo recorrido con otro hábito desde el cuarto escalón.

Este proyecto se finalizará cuando hayas incorporado esos hábitos que te acercan a tu estilo de vida. Es probable que tengas que acompañarlo de otras acciones, actitudes y generación de oportunidades. Lo importante es que si aprendes a ver tu vida como una consecución de hábitos afianzados te será mucho más simple poder diseñar ese plan de acción que te acerque a tus metas.

¿Qué hacer si sientes que, por más que lo intentas, no logras tus objetivos?

El enfoque en resultados, la autoexigencia desmedida, el perfeccionismo y las expectativas inalcanzables nos han llevado a situaciones de angustia, distrés, saturación y sensación de agobio. Es importante saber que está bien no poder con todo, decir no puedo, estar triste, fracasar luego de intentar o sentir desgano.

Si tu sientes que has intentado superar un desafío o un obstáculo y no has podido, es importante pedir ayuda. Reconocernos sensibles es lo que nos vuelve más humanos. El mundo necesita personas más empáticas. Comienza siendo más empático contigo mismo/a. Se llama autocompasión. Nada tiene que ver con darnos pena, subestimarnos o volvernos mediocres. Tiene que ver con aceptarnos y abrazarnos tal cual somos. Parte de ese autocuidado, autovaloración y amor propio tiene que ver con pedir ayuda a un profesional. Un mentor, un coach, un psicoterapeuta o un profesional de la salud mental te pueden guiar y acompañar para puedas alcanzar tus objetivos. Según cuál sea el obstáculo en cuestión será el profesional a consultar.

¿Qué puede ocurrir en el transcurso del tiempo?

Según pasen los meses, las experiencias de vida y todos los impredecibles que nos rodean, es probable que algunos de los puntos que hoy son relevantes e imprescindibles pierdan fuerza. Así como también, otros que hoy ni te imaginas se vuelven impostergables.

Es parte de nuestro proceso natural de crecer y evolucionar. Lo importante es que tengas la flexibilidad y la adaptación adecuadas para que puedas realizar los cambios necesarios. Eso te permitirá estar siempre creando, diseñando y accionando en pos de vivir tu estilo de vida.

Date un tiempo para poner este proyecto en práctica y anímate a cuestionar, dentro de unos meses, si lo que está allí, sigue haciendo sentido para ti. Si aún lo sigue teniendo, avanza. Si ya no hace sentido, búscale un reemplazo. Priorizar nuestro bienestar, conectar con nuestro propósito y emprender nuestro estilo de vida es algo que nos hace sentir más vivos que nunca. Te deseo todo el coraje del mundo para mirar de frente a la vida en ese momento.

Espero saber de ti pronto

Un abrazo

Andrea

Siéntete libre de contactarme por cualquier duda, consulta o comentario acerca de este proyecto, del curso de hábitos o cualquier otro tema que así lo consideres.

Linkedin Andrea Laura Alessio
Instagram @emprendeagilmente
Email manager@instituteofneurocoaching.com