



BITÁCORA DE INTENCIÓN Y PROPÓSITO



NAZLY *Rojero*

BITÁCORA DE INTENCIÓN Y PROPÓSITO

Conecta con tu esencia y diseña tu camino con claridad y sentido

Introducción

Bienvenid@ a esta bitácora, tu espacio personal para detenerte, reflexionar y avanzar con intención. Aquí descubrirás herramientas y ejercicios para conectar con tu esencia, definir con claridad tu intención y propósito, y diseñar un plan de acción que te lleve a tu mejor versión. Este es tu mapa para una reinvencción consciente y alineada.

1. Mi esencia: el punto de partida

Ejercicio: Descubre tu esencia

Toma unos minutos para responder las siguientes preguntas con sinceridad y apertura. Escribe tus respuestas sin juzgarte.

- ¿Quién soy hoy, más allá de lo que hago o de mis roles?

- Espacio para escribir:**

2. Mi intención: el motor que impulsa mi camino

Ejercicio: Define tu intención para este momento

Conecta con el propósito que deseas que oriente tus decisiones y acciones.

- ¿Cuál es la intención que quiero poner en mi vida y en mis decisiones diarias?
- ¿Qué significa para mí vivir con intención y propósito?
- ¿Cómo quiero que esa intención se refleje en mis acciones cotidianas?

Escribe tu declaración personal de intención:

3. Mi propósito: visión clara y motivadora

Ejercicio: Mi visión con propósito

Escribe una visión de vida para ti en plazos de 1, 3 y 5 años y comienza a aterrizar un legado a construir.

- ¿Dónde quiero estar en 1 año? ¿Qué estaré haciendo?
- ¿Cómo quiero que sea mi vida en 3 años? ¿Qué me define?

- ¿Qué legado o huella quiero comenzar a construir en 5 años?

Describe también las metas que te acercan a esa visión:

4. Mi plan de acción con micro acciones diarias

Ejercicio: Diseña tus micro acciones

Identifica pequeñas acciones o hábitos que, realizados con constancia, reflejen tu intención y propósito. Establece un compromiso concreto para empezar.

- Lista de micro acciones para avanzar:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

- ¿Cuál de estas acciones me comprometo a hacer esta semana? Especifica día y hora.

Reflexiona:

- ¿Qué obstáculos podrían impedirme cumplir este compromiso?
- ¿Qué recursos o apoyos puedo utilizar para superarlos?

Registro de seguimiento (semana del ____ al ____):

Acción	Cumplida (S/N)	Observaciones/ reflexiones

5. Reflexiones y aprendizajes

Espacio para anotar insights, emociones y ajustes que experimentes en tu camino.

- ¿Qué he aprendido esta semana sobre mí mismo y mi proceso?

- ¿Qué puedo mejorar o cambiar en mis hábitos o actitudes?

- ¿Cómo me siento después de conectar con mi intención y propósito?

6. Mi compromiso conmigo mismo

Ejercicio: Escribe tu carta de compromiso

Escribe una carta dirigida a ti mismo reconociendo tu valor, comprometiéndote a respetar tu esencia y a avanzar con propósito y amor propio.

Ejemplo de inicio:

"Querido/a [tu nombre], hoy me comprometo a ser fiel a mi esencia, a honrar mis valores y a caminar con intención en cada paso que dé. Reconozco mi fuerza y permito que mi propósito guíe mis decisiones..."

Escribe aquí tu carta:

[illegible]

Esta bitácora es el comienzo de un camino de reinención con intención y sentido. Si sientes que quieres profundizar, diseñar tu plan con guía experta, y avanzar con acompañamiento personalizado, estoy aquí para ayudarte.

Contáctame en www.nazlyroyero.com para descubrir cómo podemos trabajar juntos en tu transformación real y sostenible.

Con aprecio,

Nazly





NAZLY Royero

@nazlyroyero