

Hoja de Trabajo Final: Convertirse en un Piloto Consciente

En este Mundo hemos explorado y cuestionado aspectos profundos de nuestra vida y nuestra identidad. A través de estos ejercicios, has despejado el camino, liberándote de creencias y relaciones que no aportaban a tu crecimiento. Ahora es momento de fortalecer la maleta con herramientas y enfoques que apoyarán tu viaje hacia una vida plena y consciente. La MetaHumana nos recuerda que los logros grandes comienzan con acciones pequeñas, intencionadas y diarias.

Ejercicio Inicial: Comparando Dos Caminos

★ La MetaHumana nos recuerda que la forma en que navegamos nos llevará a destinos distintos.

Imagina cómo se verían dos vidas diferentes: una llevada en piloto automático y otra vivida de manera consciente. Describe los detalles de cómo sería la vida de una persona en cada uno de estos caminos. Reflexiona sobre cómo come, cómo se viste, qué palabras usa, cómo utiliza su tiempo y cuáles son sus prioridades.

1. **Describe una vida en piloto automático:**
 - ¿Qué tipo de alimentos elige?
 - ¿Qué tipo de ropa usa?
 - ¿Cómo ocupa su tiempo?
 - ¿Qué palabras o pensamientos dominan su día a día?
 2. **Describe una vida de un piloto consciente:**
 - ¿Qué tipo de alimentos selecciona?
 - ¿Cómo elige su vestimenta?
 - ¿Cómo organiza su tiempo?
 - ¿Qué tipo de pensamientos y palabras guían su vida?
-

Reflexión: Elige tu Camino

→ Recuerdas que la MetaHumana te preguntó: “¿Qué tipo de historia quieres contar?”

Estás dispuesto a ser un piloto consciente para alcanzar tus pequeños objetivos diarios que te llevarán a grandes logros.

- ☐ **Sí**
- ☐ **No**

Enfoque Diario: Describe cuál será el método que implementarás para mantenerte enfocado en tus pequeñas acciones día a día. **Recuerda que la valentía y el compromiso son componentes clave en tu transformación como MetaHumano.**

Ejercicio 2: Tablero de Intenciones Diarias

Crea un "Tablero de Intenciones Diarias" para colocarlo en un lugar visible (puerta del refrigerador, puerta de tu habitación, en tu escritorio, o en tu dispositivo móvil). Este tablero te servirá como recordatorio y guía para mantenerte intencionado en tus días. Completa el tablero diariamente:

Tablero para ser intencional en mi día a día			
Cómo piloto consciente cuál elijo que sea mi prioridad el día de hoy	¿Qué quiero evitar el día de hoy?	¿Qué quiero lograr el día de hoy?	¿Cómo me quiero sentir al terminar el día?

Ejercicio 3: Momento de Integración

Responde las siguientes preguntas para integrar tus aprendizajes y cerrar este primer mundo de la MetaHumana.

1. ¿Cómo sientes que esta tu maleta? Describe tu maleta y lo que llevas en ella.
2. ¿Qué te alegra que ya no forma parte de los pesos que cargas? ¿Crees que le hace falta algo?
3. ¿Qué llevas por delante hacia tu futuro?
Describe los elementos o valores que quieres llevar contigo en el viaje que tienes por delante.
¿Qué hábitos quieres seguir nutriendo?
4. ¿Qué ideas quieres seguir nutriendo?

Esta hoja de trabajo marca el cierre de un ciclo y el comienzo de un nuevo capítulo en tu vida.
¡Tu viaje hacia la consciencia y el crecimiento continúa!