

RUTINA DE MADRUGADA

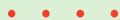
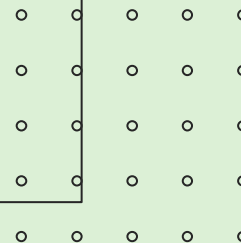
Somos lo que hacemos todos
los días



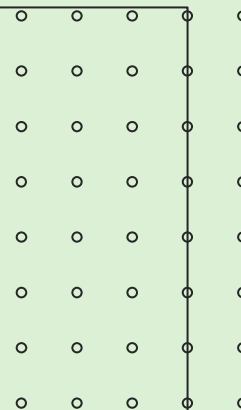
NACHO MACKEY



PARA EMPEZAR EL DÍA



Respirar
Agradecer
Visualizar
Activar físicamente
Festejar





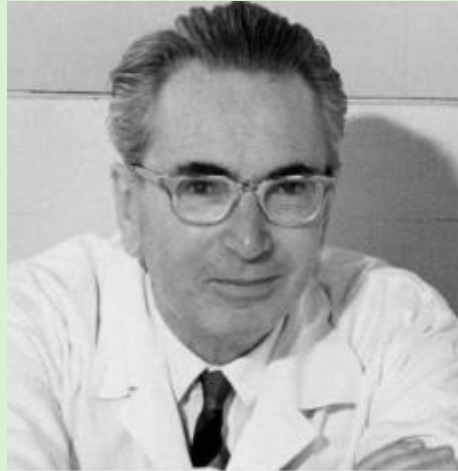
SENTIDO

El propósito de la vida es una vida con
sentido



PRINCIPIO ESPIRITUAL

El propósito de la vida es una vida con sentido



La vida nunca se vuelve insoportable por las circunstancias, sino solo por falta de significado y propósito.

Viktor E. Frankl

*sobreviviente de un campo de concentración

CARACTERISTICAS FUNDAMENTALES

1. Facilita la atracción
2. Faro en momentos difíciles
3. La búsqueda importa más que el logro
4. Felicidad más sostenible a LP



PRINCIPIO ESPIRITUAL



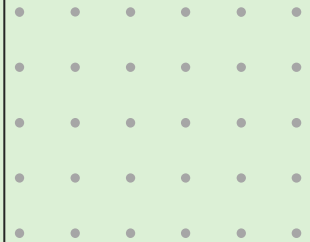
Ser idealistas sin dejar de ser realistas.

PERCEPCIÓN ¿Cómo percibimos nuestro trabajo?

- TRABAJO
- CARRERA
- VOCACIÓN

1. SENTIDO
**¿Qué hace que
nuestro trabajo
sea
significativo?**

2. IMPACTO
**¿De qué manera
producimos un
impacto
positivo en
otros?**



Ikigai: 'Tu razón de ser'





ENTRAR EN ACCIÓN

Sin acción no hay transformación





PRINCIPIO GENERAL

Pequeños cambios
producen grandes
diferencias.

ACCIÓN DELIVERADA

¿Qué vamos a hacer para impulsar un
pequeño cambio a partir de hoy?

ENTRAR EN ACCIÓN EN SUBGRUPOS:

1. ¿Qué vamos a hacer para manejar mejor una emoción dolorosa?
2. ¿Qué vamos a hacer para cultivar más emociones positivas?

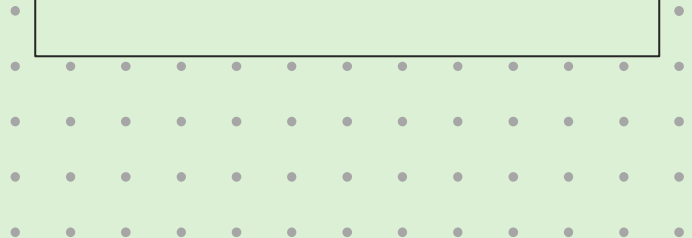
ACCIONES PARA MÁS ARMONÍA

1. Meditar/Respirar.
2. Priorizar actividades y avanzar con una tarea por vez.
3. Tomarme una pausa para despejar mi mente y encontrar calma.
4. Reconocer todo lo que he/hemos logrado hasta ahora para reforzar mi confianza.
5. Me levanto y me muevo/elongo para energizarme.
6. Acepto que hay cosas que no puedo cambiar para encontrar paz.
7. Comunico lo que no me gusta y encuentro un nuevo camino junto a mi compañero.
8. Me pongo en los zapatos de mi cliente para entenderlo mejor y aprender a quererlo.
9. Tomar con un humor una comentario negativo de un cliente

ACCIONES PARA MÁS EMOCIONES POSITIVAS

1. Dar feedback positivo.
2. Organizar encuentros y compartir más momentos con mis compañeros.
3. Planificar y repetir la estrategia del equipo cuando funciono bien.
4. Innovar para seguir creciendo. Buscar pequeñas mejoras.
5. Tener metas alcanzables.
6. Hacerme el mate a la mañana.
7. Pedir ayuda a un compañero cuando lo necesito.
8. Mensajes positivos.
9. (Disfrutar de lo que estamos haciendo) 9. (Mantener el buen clima laboral)
10. (Empatizar con el otro)
10. (Buscar motivos para festejar)
11. (Retroalimentar)
11. (Ser proactivo)

ACCIÓN DELIVERADA
¿Qué vamos a hacer para
impulsar un pequeño
cambio a partir de hoy?



The background of the image is a photograph of a workspace. A silver laptop is open on a white desk. To the right of the laptop, there is a potted plant with long, thin green leaves. A small, light-colored card with the word 'ALICIA' is visible on the laptop's lid. The overall scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

GRACIAS

por confiar

NACHOMACKEY

CONTINUEMOS



Instagram: @NACHOMACKEY