

A woman with dark hair, wearing a bright pink blazer, is seated in a field of tall, thin plants and flowers. Behind her is a large, rectangular pink backdrop. The scene is set during sunset or sunrise, with a warm, golden light illuminating the background. The sky is filled with soft, white clouds. The overall mood is serene and artistic.

# NO TE DETENGAS 24'

Awaken

# INFORMACIÓN PERSONAL



**NOMBRE**

**TELÉFONO**

**E-MAIL**

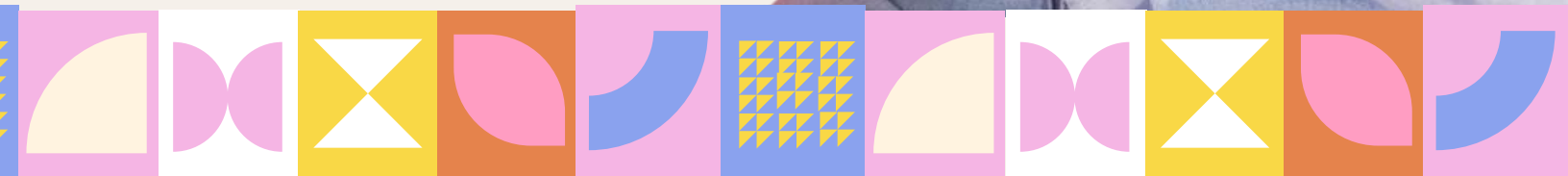
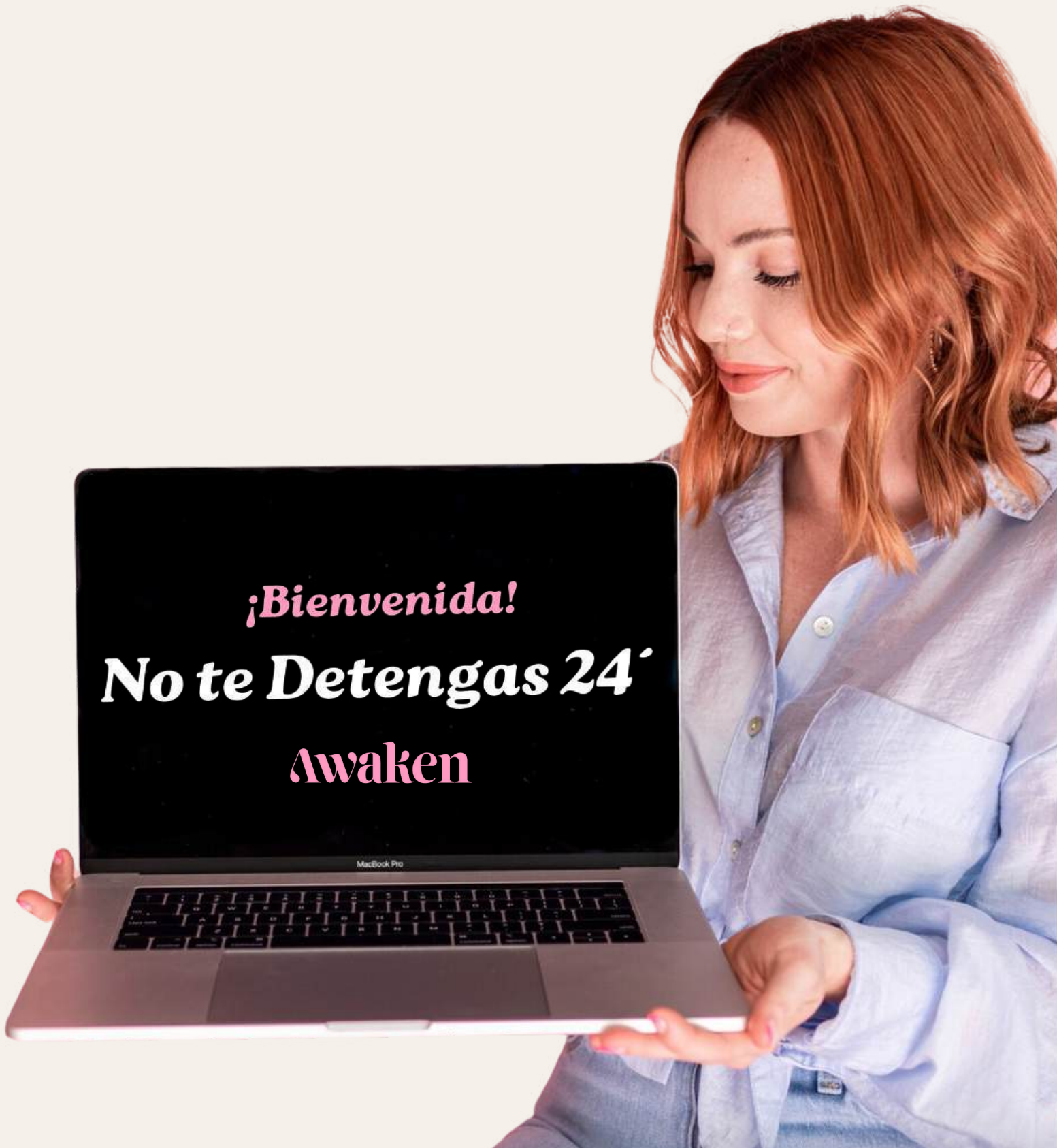
**REDES SOCIALES**

**Awaken**

Pasión

Enfoque

Transformación

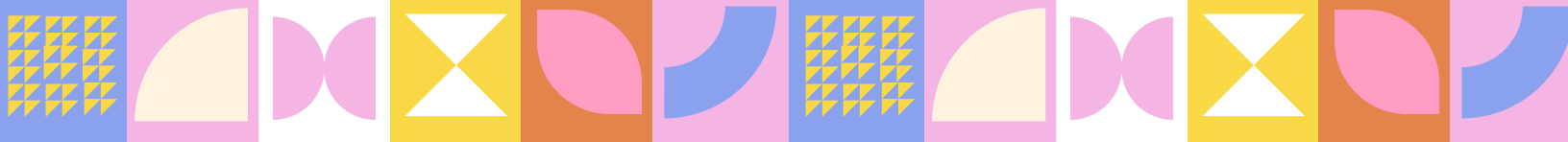




*SABEMOS QUE EL CAMINO HA ESTADO LLENO DE OBSTÁCULOS, PERO SIN IMPORTAR CADA SITUACIÓN, HAS ENCONTRADO LA FORMA DE TRANSFORMAR TU PENSAMIENTO, ABRAZAR TU IDENTIDAD, CAMINAR CON PASO FIRME Y ABRIR LOS BRAZOS A NUEVAS OPORTUNIDADES.*

*GRACIAS POR NO DETENERTE, GRACIAS POR SER PERSEVERANTE, GRACIAS POR SER TÚ.*

*Team*  
**Awaken**



**NUESTROS PILARES DE**

# No te Detengas 24'

**PASIÓN**



**ENFOQUE**



**TRANSFORMACIÓN**

# ¿Pasión?

*ES EL DESCUBRIMIENTO DE NUESTRO PROPÓSITO VITAL, ES DECIR, AQUELLO QUE REALMENTE NOS MOTIVA Y LLENA EL CORAZÓN, GUIANDO NUESTRAS ACCIONES Y DECISIONES.*

# ¿Cómo encontrar mi PROPÓSITO?

TU PROPÓSITO ES AQUELLO CON LO QUE YA NACES, EL PORQUÉ O PARA QUÉ ESTÁS AQUÍ EN ESTE MUNDO. TUS HABILIDADES Y TALENTOS NO ESTAN HECHOS PARA QUEDARSE ESTANCADOS, SE TE DIERON PARA QUE LOS ¡COMPARTIERAS!.

POR ELLO TE DEJAMOS 10 CONSEJOS PARA QUE PUEDAS ENCONTRAR TU PROPÓSITO DE VIDA.

## Escúchate y Conecta contigo

# 1

TODOS ESTAMOS LLENOS DE HABILIDADES QUE NOS DESTACAN ALGUNAS OTRAS LAS TENEMOS QUE DESCUBRIR O DESARROLLAR.

LA MEJOR FORMA PARA ENCONTRAR TU PROPÓSITO ES PENSAR EN AQUELLA COSA QUE HARÍAS POR QUE TE ENCANTA INCLUSO, MUCHA GENTE PUEDE RECONOCERLO. SI NO TUVIERAS PREOCUPACIONES DE CUALQUIER ÍNDOLE O EL DINERO NO FUERA PROBLEMA ¿A QUÉ TE DEDICARÍAS?

# Encuentra *un* motivo **2**

*DEBES CUESTIONARTE EL PARA QUÉ QUIERES ESE ESTILO DE VIDA QUE SUEÑAS, PIENSA SI ES INFLUENCIADO POR TU FAMILIA, AMIGOS O LA SOCIEDAD.*

*PIENSA LO QUE REALMENTE TE HARÍA FELIZ Y LAS MILES DE POSIBILIDADES EN PODER LOGRARLO. ¿RECUERDAS QUE EL PROPÓSITO ES PARA COMPARTIR? TU MOTIVACIÓN TIENE QUE IR MÁS ALLÁ DE QUE TE GUSTE*

# **3** Busca *la* motivación

*PARA ENCONTRAR TU PROPÓSITO DE VIDA, TE RECOMENDAMOS BUSCAR MOTIVACIÓN.*

*PUEDES AYUDARTE DE IMÁGENES, VIDEOS, LIBROS O PERSONAS QUE TE INSPIREN Y TE AYUDEN A CONECTAR CON TU CREATIVIDAD PARA DESCUBRIR LAS MILES DE HABILIDADES QUE TIENES PARA LOGRAR EL TRABAJO, PROPÓSITO Y ESTILO DE VIDA QUE DESEAS. INVESTIGAR TE AYUDARÁ A ABRIRTE A UN MUNDO DE POSIBILIDADES Y ESTRATEGIAS*

# 4

## Conoce tus fortalezas

*ESCRIBE TODO LO QUE PIENSAS QUE TE HACE UNA PERSONA ÚNICA Y TODO EL APRENDIZAJE QUE HAS ADQUIRIDO A LO LARGO DE TU VIDA.*

*DESPUÉS, ESCRIBE TODO LO QUE PUEDES HACER CON ESAS HABILIDADES Y VE DESCARTANDO LAS QUE TE GUSTAN MENOS PARA TENER UNA LISTA DE POSIBILIDADES.*

# 5 Tu pasión verdadera

*¿QUÉ HARÍAS SI NO RECIBIERAS NINGÚN PAGO POR LO QUE HACES?*

*CUANDO LO DETECTES, EMPIEZA A ESCRIBIR TODAS LAS POSIBILIDADES DE LO QUE PODRÍAS HACER PARA DEDICARTE A TU PASIÓN.*

# 6 Toma acción

*AHORA QUE TIENES UNA IDEA DE CUÁL ES TU PASIÓN, ESCRIBE TODO LO QUE PODRÍAS HACER PARA DEDICARTE A LO QUE TE APASIONA Y VIVIR DE ELLO.*

*RECUERDA NO LIMITARTE; BUSCA E INVESTIGA A PERSONAS QUE VIVEN DE LO QUE A TI TAMBIÉN TE INTERESA.*

*ESCRIBE TODAS LAS ACCIONES QUE PUEDES TOMAR Y COMIENZA TU PLAN DE ATAQUE PARA LOGRARLO POCO A POCO.*

*RECUERDA EL COMPROMISO QUE TIENES CONTIGO MISMO PARA PODER CONSEGUIRLO.*

# 7 De aquí a 5 años

*Dónde te ves en 5 años?*

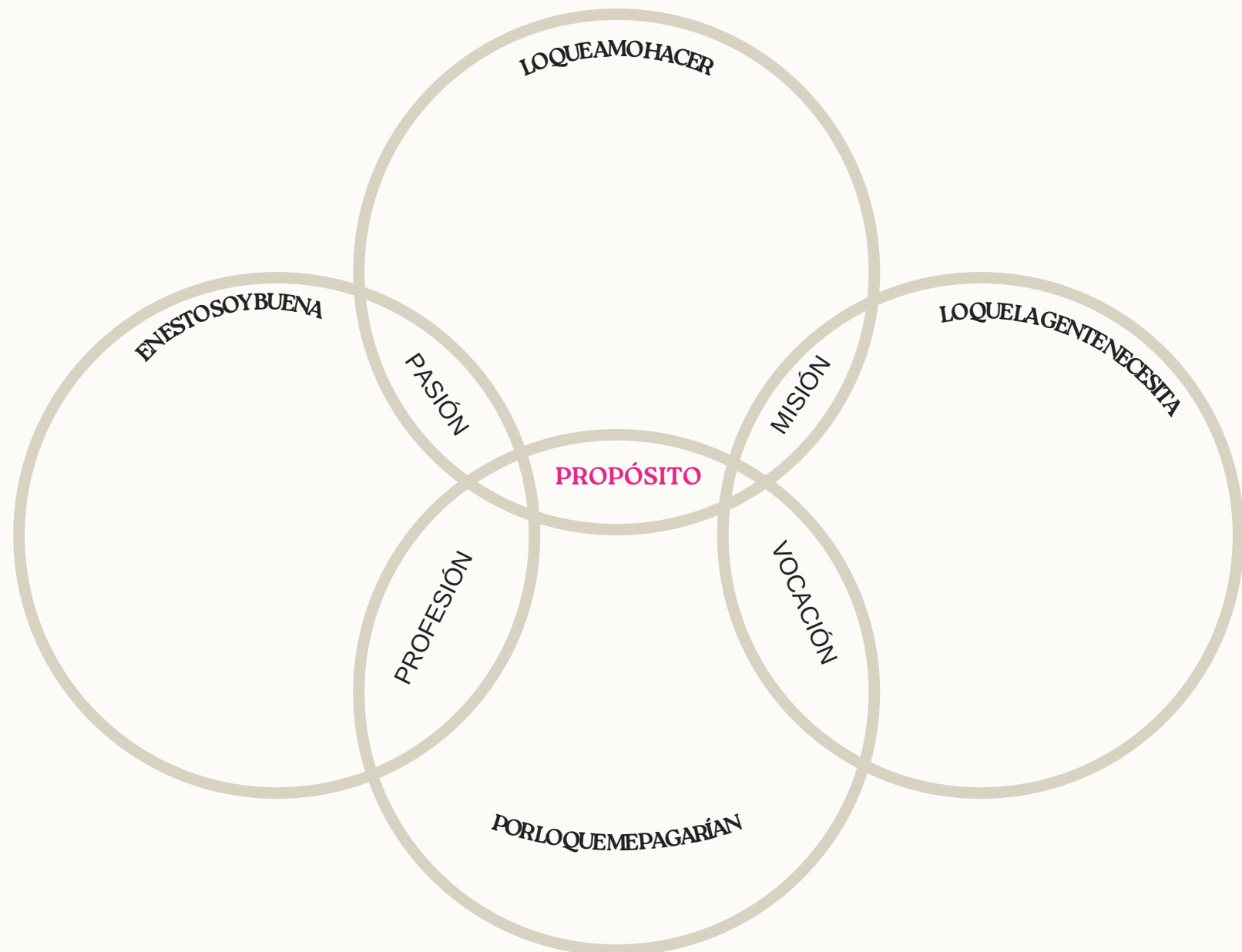
*Visualiza fuertemente en cómo te ves en 5 años, escribe todo lo que ves y sientes. Es una fuerte forma de motivarte e impulsarte para que no te rindas y que tomes acción a lo que quieres.*

A woman wearing a large, wide-brimmed straw hat with a purple veil and a pink dress stands in a field of colorful flowers. She is holding a small object in her right hand. The background shows a path leading through the field under a blue sky with white clouds.

**CONVIERTE TU  
PASION EN TU  
PROYECTO DE  
VIDA.**

# IKIGAI

*EL MÉTODO IKIGAI ES UNA FILOSOFÍA JAPONESA QUE TE PERMITE DESCUBRIR EN QUÉ ERES BUENA Y CUÁL ES TU PROPÓSITO. ESCRIBE EN CADA CIRCULO LO QUE SE TE PIDE Y SI LO QUE TE APASIONA CUMPLE CON LOS 4 CIRCULOS, ¡ENCONTRASTE TU PROPÓSITO!*





**escribe tu  
PROPOSITO**

**La PASIÓN es el  
combustible de tus  
SUEÑOS**



# la mesa de mi PROPÓSITO



Todas las mesas necesitan sus “patas” para poder soportar el peso, si alguna falta, la mesa se va de lado, tirando lo que hay en la superficie de esta. Lo mismo pasa con nosotros, necesitamos tener “pilares” estratégicos que nos ayuden a tener claro nuestro propósito y saber con qué herramientas contamos para llevarlo a cabo. En este espacio en blanco dibuja la mesa de tu propósito como se muestra en la imagen anterior y describe tus pilares “estratégicos”



cosas para empezar a  
**PRIORIZAR**

- Tu bienestar mental
- Tu felicidad
- Tus límites
- Tu amor propio
- ▶ Tu propósito
- Tu salud
- Tu descanso
- Tu alegría



# CONECTA CON TU PROPÓSITO

SEBASTIAN LORA



DALE  
CLICK  
O ESCANEA  
EL QR





**PROPÓSITOS DIFERENTES  
HISTORIAS QUE UNEN**





para llegar aquí



# Propósito



tengo que  
trabajar aquí

ENFOQUE...

# enfoque

A woman with long dark hair, wearing a bright yellow suit and dark sunglasses, is sitting on a black metal stool. She has her right arm raised high in the air, and her mouth is open in a joyful expression. She is wearing white sneakers with yellow socks. The background is a yellow wall with a paneled pattern.

*ES LA CAPACIDAD DE CONCENTRAR NUESTRA ATENCIÓN EN METAS ESPECÍFICAS, PERMITIENDO QUE LAS POSIBILIDADES SE VUELVAN ALCANZABLES Y CLARAS.*

# AUTOSABOJATE



NO PODEMOS HABLAR DE ENFOQUE SIN ANTES HABLAR DEL AUTOSABOTAJE, YA QUE ESTE ES EL PRINCIPAL ENEMIGO QUE NUBLA NUESTRA VISIÓN Y PASIÓN.

VAMOS A COMENZAR EXPLICANDO QUÉ SIGNIFICA AUTOSABOTAJE EN PSICOLOGÍA. EL ACTO DE OBSTACULIZARSE A NUESTRA VIDA, YA SEA

COMO AUTOSABOTAJE O AUTOBOICOT, SE REFIERE A LA CREACIÓN DE IMPEDIMENTOS AUTOIMPUESTOS, ALIMENTADOS POR LA CREENCIA DE QUE NO LOGRAREMOS LO QUE ANHELAMOS EN DISTINTAS ÁREAS DE NUESTRA VIDA.

BÁSICAMENTE, PARA ENTENDER LO QUE ES AUTOBOICOTEARSE HAY QUE APELAR A UNA SENSACIÓN DE DESCONFIANZA HACIA CUALQUIER CAMBIO POSITIVO, AL MIEDO A LO INCIERTO, A ABANDONAR NUESTRA COMODIDAD Y A TOMAR DECISIONES IMPORTANTES. CON EL TIEMPO, ESTE AUTOSABOTEADO PUEDE CONVERTIRSE EN UN CICLO REPETITIVO, DONDE PODEMOS SENTIRNOS ATRAPADOS EN PATRONES RECURRENTE DE DESIDIA Y MALESTAR, EN LOS QUE TERMINAMOS POR AUTOPERCIBIRNOS COMO PERSONAS FRACASADAS O INCOMPLETAS.



# PU ~~M~~IEDO

SI ALGUNA VEZ HAS PENSADO: “ME ESTOY AUTOSABOTEANDO”, SEGURAMENTE TE HAYAS PREGUNTADO POR QUÉ LO HACES. LAS CAUSAS DEL AUTOSABOTAJE MENTAL SON VARIADAS Y COMPLEJAS. AUTOSABOTEARSE PUEDE PARECER UN SINSENTIDO VISTO DE FORMA OBJETIVA: ¿POR QUÉ ALGUIEN IBA A QUERER PONERSE “EL PIE” PARA NO CONSEGUIR LO QUE DESEA? SIN EMBARGO, LO CIERTO ES QUE TODOS, EN ALGÚN MOMENTO HEMOS DEJADO QUE NUESTRA CAJA DE CREENCIAS Y MIEDOS NOS PARALICEN. DETRÁS DE CADA PRETEXTO, ESTA EL MIEDO PRESENTE, POR ELLO COMENZAMOS A AYUDARTE A QUE IDENTIFIQUES CUÁLES SON LOS MIEDOS QUE TE PARALIZAN.

“

**EL AUTOSABOTAJE ES CUANDO  
DECIMOS QUE QUEREMOS ALGO, PERO  
NOS ENCARGAMOS DE QUE NO SUCEDA.**



# MIEDO

EL MIEDO ES UNA EMOCIÓN QUE TIENE LA FUNCIÓN DE “PREVENIRNOS” SOBRE ALGUNA SITUACIÓN, EL MIEDO NOS HACE REFLEXIONAR Y ANALIZAR MEJOR NUESTRAS OPCIONES, PERO SE VUELVE UN PROBLEMA, CUANDO EL MIEDO LO USAMOS COMO “HERRAMIENTA” PARA EVADIR.

TODOS TENEMOS UNA CAJA DE CREENCIAS LIMITANTES QUE SE ACTIVAN CUANDO ESTAMOS EN MOMENTOS QUE IMPLICAN DECISIONES Y VALENTÍA.

EL MIEDO EN LA MAYORÍA DE OCASIONES ES IRRACIONAL, ASÍ QUE NO HAY OTRA FORMA QUE ¡ENFRENTARLO!



# Reflexionemos

**¿QUÉ MIEDO TE ESTA  
IMPIDIENDO TRABAJAR  
EN TU PROPÓSITO?**

.....

.....

.....

.....

.....

**¿DE DÓNDE SURGE ESE MIEDO?**

.....

.....

.....

.....

.....

# *que pasa si....*

**TU MIEDO NO SE VUELVE REALIDAD..  
¿QUÉ APRENDERÍAS?**

.....

.....

.....

.....

.....

**TU MIEDO SE VUELVE REALIDAD..  
¿CUÁLES SERÍAN TUS OPCIONES?**

.....

.....

.....

.....

.....



# ¿CON CUÁL TE IDENTIFICAS?

LLENA LOS RECUADROS CON  
LOS QUE TE IDENTIFIQUES

EXCUSAS

¿QUÉ PRETEXTOS PONES?

PROCRASTINACIÓN

¿EN QUÉ PROCRASTINAS?

AUTOSABOTAJE

DEJAR TODO A MEDIAS

¿QUÉ HAS DEJADO SIN TERMINAR?

PERFECCIONISMO

¿REALMENTE ESTAS DANDO TU 100?

TUS PENSAMIENTOS

TUS ACCIONES

TUS  
PROPÓSITO

TU FUTURO

TU ENERGÍA

en lo que te  
*Enfocas*  
se EXPANDE

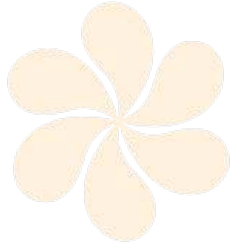
TU CRECIMIENTO

TUS  
RELACIONES

TU  
SALUD

TUS OBJETIVOS

TUS  
HÁBITOS



*Estacion*

# MIS METAS



# NO estas abrumada, estas Desorganizada

## Tips de organización

- 1 Anotar actividades, reuniones, cumpleaños, etc en una agenda o planeador mensual
- 2 Tener establecidas tus rutinas
- 3 Anotar objetivos semanales y mensuales
- 4 Divide tus tareas por áreas de organización, ejemplo: finanzas, emprendimiento, personales etc.
- 5 Si tu memoria no es tu fuerte, te recomendamos poner alarmas para que te recuerden la actividad, así como anotar en el calendario de tu celular los eventos importantes

# 3 técnicas de *productividad*

## técnica POMODORO

1. **Selecciona una tarea**
2. **Activa el temporizador por 25 minutos**
3. **Trabaja en esa tarea hasta que suene el temporizador.**
4. **Toma un descanso de 5 minutos con temporizador.**

**hasta el paso 4 es un "pomodoro"**

5. **Repite los pasos 1-4 hasta que completes 4 pomodos**
6. **Toma un descanso de 20 min**
7. **Repite todos los pasos.**

## MÉTODO 3-3-3

Dedica 3 hrs a trabajar en tu tarea importante.

Completa otras 3 tareas importantes pero "cortas".

Haz 3 tareas de mantenimiento: limpieza ejercicio etc.

3 hr  
de trabajo  
intenso



3  
tareas  
IMPORTANTES



3  
actividades  
de  
mantenimiento



## Matriz EINSENHOWER

Enlista todas tus tareas de la siguiente forma

**HACER**

¡Hazlo  
ahora!

**DECIDE**

Fija un  
momento  
para hacerlo

**DELEGA**

¿Quién  
puede  
hacerlo  
por ti?

**ELIMINA**

Desahazte  
de ellas

¿Con cuál técnica te acoplas mas?

# este es mi MES

- ¿Cuáles son mis metas para este mes?  
¿Cómo las pienso conseguir?
- ¿Qué hábitos quiero implementar nuevos este mes? Y, ¿Cuáles quiero dejar de hacer?
- ¿Cuáles son mis intenciones para este mes?
- ¿Qué puedo hacer para ser mi mejor versión este mes?
- ¿En qué me quiero centrar este mes?
- Algo del mes pasado que quiera repetir este mes.

# ENFOQUE del mes

Meta semana 1



Meta semana 2



Meta semana 3



Meta semana 4



Frase del mes



# PLANIFICADOR mensual

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■

## OBJETIVOS DEL MES

.....  
.....  
.....

## NOTAS

# MI CALENDARIO SEMANAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6:00					
7:00					
8:00					
9:00					
10:00					
11:00					
12:00					
1:00					
2:00					
3:00					
4:00					
5:00					
6:00					
7:00					
8:00					
9:00					
10:00					



# Tu PROPÓSITO depende de lo que inviertas HOY

Es cierto que la parte  
financiera puede ser un  
motivo por el cual nos  
da miedo seguir con  
nuestras metas, por ello  
te dejamos estas  
herramientas que te  
ayudarán.



# Presupuesto mensual

Mes: \_\_\_\_\_

Año: \_\_\_\_\_

Ingresos:

Fecha Descripción Importe

Fecha	Descripción	Importe

Gastos fijos:

Fecha Descripción Importe

Fecha	Descripción	Importe

Gastos variables:

Fecha Descripción Importe

Fecha	Descripción	Importe

Mis notas:

Ingresos: \_\_\_\_\_

Gastos: \_\_\_\_\_

Ahorro: \_\_\_\_\_



# Disciplina vs Talento



Yokoi Kenji y Marco  
Antonio Regil



DALE  
CLICK  
O ESCANEA  
EL QR



deja de SOÑAR y  
comienza a  
HACER



# VISION board

## **CLASIFICA TUS SUEÑOS O METAS**

*NUESTRA VIDA ESTA COMPUESTA POR DIFERENTES ÁREAS, POR ELLO ES IMPORTANTE QUE CLASIFIQUES.*

trabajo

familia

personal

## **DESCRIBE LA VIDA CON TUS METAS CUMPLIDAS**

*ESCRIBE PALABRAS CLAVE QUE TE AYUDEN A RECORDAR EL PORQUÉ DE TUS METAS.*

## **IMÁGENES PARA CREER**

*REPRESENTA TUS METAS CON IMAGENES.*

## **MATERIALIZA TUS METAS**

*REALIZA TU PLAN DE ACCIÓN A CORTO, MEDIANO Y LARGO PLAZO.*

# VISIÓN board

COLOCA TUS FOTOS



*Todo lo que te propongas lo puedes crear y lograr.*



estoy  
LISTA

*Awaken*

# TRANSFORMACIÓN

A woman with dark hair, wearing a pink woven hat and a white shirt with pink vertical stripes, is looking upwards with her eyes closed and a slight smile. She is wearing large, round, gold-colored earrings. The background is white with several thick, curved lines in shades of pink, orange, and yellow. A black curved banner with the word 'TRANSFORMACIÓN' in white capital letters is positioned in the upper left corner.

*LA TRANSFORMACIÓN ES EL PROCESO DE EVOLUCIÓN PERSONAL QUE SURGE DE ENFRENTAR Y SUPERAR DESAFÍOS, RESULTANDO EN MAYOR FORTALEZA Y SABIDURÍA.*

# los 6 pilares esenciales del AUTOCAUIDADO

*¡TE DAMOS IDEAS PARA PRACTICARLAS!*

## 1 CUIDADO FÍSICO

NUTRIR TU CUERPO CON COMIDA SANA, HACER TUS CHEQUEOS CON EL DR., HACER EJERCICIO MIN 30 MIN, TOMAR 2 LITROS DE AGUA DIARIOS, CUIDAR TU PIEL, TENER “HIGIENE DEL SUEÑO”

## 2 CUIDADO MENTAL

MEDITAR, TENER UN DIARIO DE AGRADECIMIENTO, ATENDER TUS EMOCIONES (ES IMPORTANTE PEDIR AYUDA) CUIDAR LO QUE ESCUCHAMOS Y VEMOS, ELIGE PROGRAMAS, SERIES, LIBROS, PODCAST QUE NUTRAN TU MENTE Y SOBRE TODO, ¡CUIDA COMO TE HABLAS!

## 3 CUIDADO EMOCIONAL

BUSCA ALGUNA ACTIVIDAD QUE TE PERMITA DESAHOGARTE, ES IMPORTANTE QUE ATIENDAS Y APRENDAS A CANALIZAR TUS EMOCIONES. ESCRIBIR PUEDE SER UNA BUENA TERAPIA DE DESAHOGO ASÍ COMO EL EJERCICIO, ESO DEPENDERÁ DE TI.

## 4

### **CUIDADO ESPIRITUAL**

TU RELACIÓN CON DIOS SOLO DEPENDE DE TI, PERO ES IMPORTANTE QUE TE RODEES DE GENTE QUE TE SUME Y TE LLEVE A OTRO NIVEL ESPIRITUAL. TENER UNA RED DE POYO ES IMPORTANTE, PORQUE NOS PERMITE COMPARTIR LOS BUENOS Y MALOS MOMENTOS.

Algo que te recomendamos es que intentes una vez a la semana buscar un lugar con naturaleza, esto te permitirá no solo oxigenar bien tu cerebro y poder relajarte, sino contemplar la grandeza y el detalle de dios, puedes sorprenderte de lo que él puede hablarte a través del viento.

## 5

### **CUIDADO SOCIAL**

DICEN QUE TE CONViertes EN LAS 5 PERSONAS CON LAS QUE TE RODEAS, TE ANIMAMOS A QUE PUEDES EVALUAR TUS RELACIONES Y DETECTES AQUELLOS COMPORTAMIENTOS QUE NO TE APOTAN NI APORTAS. CUIDAR TU CORAZÓN MUCHAS VECES IMPLICARÁ PONER LÍMITES O DECIR ADIÓS. POR OTRO LADO, SI ERES UN POCO "CERRADA" TE RETAMOS A QUE TENGAS UNA AMIGA, TENER ALGUIEN FUERA DE LA FAMILIA CON QUIEN COMPARTIR ES SANO.

## 6

### **CUIDADO FINANCIERO**

CUIDAR TUS FINANZAS ES IMPORTANTE, YA QUE TE DARÁN UNA LIBERTAD Y TRANQUILIDAD ECONÓMICA, TE ANIMAMOS A QUE TE RETES Y SEAS ECONÓMICAMENTE INDEPENDIENTE, PUES NO SOLO TE BENEFICIARÁ LA REMUNERACIÓN, SINO, TODO LO QUE APRENDERÁS, DESDE RELACIONES, ESTRATEGIAS ETC. ¡ACTIVA TU VISIÓN.

A low-angle shot of a Ferris wheel with a complex metal lattice structure. The cabins are primarily red with yellow accents. The wheel is set against a clear, light blue sky. A semi-transparent brown rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing white text.

**ELLA**  
recordó  
quién era y  
**EL JUEGO**  
**CAMBIO**

IMPORTANCIA DEL

# autoestima

LA AUTOESTIMA ES LA PERCEPCIÓN QUE UNA PERSONA TIENE DE SÍ MISMA, Y SE CONSTRUYE A LO LARGO DE LA VIDA. PUEDE VERSE INFLUENCIADA POR FACTORES EXTERNOS COMO LA CULTURA, LA PRESIÓN SOCIAL, LA EDAD, LA CONFIANZA, LAS HABILIDADES, ENTRE OTROS.

- TENER UN BUEN AUTOCONCEPTO
- TENER UNA IDENTIDAD PERSONAL SÓLIDA
- CUMPLIR OBJETIVOS
- VIVIR DE ACUERDO CON LOS VALORES Y PRIORIDADES
- TENER UN ENFOQUE DE APRENDIZAJE Y PERSEVERANCIA
- SENTIRSE MOTIVADO
- MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES
- SER ASERTIVO
- MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO

**SIENTES QUE TODO TE  
IRRITA, TE FRUSTRAS O TE  
MOLESTAS CON  
FACILIDAD**

**TE SIENTES CANSADA  
TODO EL TIEMPO**

**señales de  
AGOTAMIENTO  
EMOCIONAL**

**YA NADA TE  
EMOCIONA  
COMO ANTES**

**TUS RELACIONES  
ESTAN SIENDO  
AFECTADAS POR  
TUS CAMBIOS DE  
HUMOR**

**ESTAS  
DESCUIDANDO  
TU SALUD**

La confianza en  
uno mismo, es  
paso al ÉXITO.



# CHECK-IN *emocional*

¿CÓMO ME SIENTO AHORA MISMO?

.....

.....

.....

.....

¿QUÉ ESTA OCUPANDO MI ESPACIO MENTAL HOY?

.....

.....

.....

.....

¿QUÉ NECESITO PARA SENTIRME MEJOR?

.....

.....

.....

.....

# CHECK-IN *emocional*

¿CÓMO ME HE HABLADO ULTIMAMENTE?

.....

.....

.....

.....

¿QUÉ PUEDO HACER POR MI PARA QUE EL DÍA DE HOY SEA MEJOR?

.....

.....

.....

.....

¿POR QUÉ COSAS ME SIENTO AGRADECIDA?

.....

.....

.....

.....



Puedes cambiar tu  
vida, si cambias tus  
**PENSAMIENTOS**

*Awaken*

# ¿Cómo funcionan los pensamientos intrusivos?

- **Aparecen** de repente.
- Pueden **provenir de tu infancia** (de la autoexigencia y de querer hacer todo perfecto).
- El pensamiento intrusivo puede convertirse en **pensamiento obsesivo** cuando se repite varias veces.
- Puedes caer en estos pensamientos para **distraerte** de la realidad.
- El **dolor emocional** puede ser una causa.

¿CUÁLES SON TUS PENSAMIENTOS “INTRUSIVOS”?

.....

.....

.....

**NO ME SIENTO AL  
100%**

**SI ME SIENTO**

**ESTRESADA**

**ANSIOSA**

**TRISTE**

**ENOJADA**

**DESMOTIVADA**

**HAGO ESTO**

**Escribo las razones por las que me siento así y priorizo tareas**

**Hago ejercicios de respiraciones o ejercicio. ¡un buen té puede ayudarte!**

**Escribo lo que me hace sentir así para desahogarme, después me paro frente al espejo y leo todo lo bueno que Dios dice de mí.**

**¡No lo evito! saco mi enojo con alguna actividad que me canse.**

**Digo las razones por las que me siento así y analizo mis pro y contra de no seguir avanzando.**

LA NEUROCIENCIA  
Y LA GRATITUD



Magnetic Health



DALE  
CLICK  
O ESCANEA  
EL QR



# SABÍAS QUE...



**La gratitud estimula en nuestro cerebro la oxitocina aumentando la sensación de placer y relajación en nuestro cuerpo.**

Escribir es una buena forma de iniciar con este hábito, así que te compartimos el siguiente formato.

# DIARIO DE GRATITUD

FECHA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

DO

LU

MA

MI

JU

VI

SA

HORAS DE SUEÑO:

**ESTADO DE ÁNIMO**



HOY ME SIENTO

---

---

---

---

ESTOY AGRADECIDA POR:

---

---

---

---

AFIRMACIONES DIARIAS:

---

---

---

---

OBJETIVOS DIARIOS

- 
- 
- 
-

# Shhhhhhhhh

*Cuida lo que hablas*



Awaken

# CUIDADADO

Cuida tus pensamientos,  
porque se convierten en  
tus

**PALABRAS**



Cuida tus palabras  
porque se convierten en  
tus

**ACTOS**



Cuida tus actos porque  
se convierten en tus

**HÁBITOS**



Cuida tus hábitos  
porque se convierten en  
tu

**FUTURO**

Awaken

# NO ES SUERTE

son nuestros hábitos

nuestra rutina

nuestras decisiones

nuestra determinación



*análisis de*  
**HÁBITOS**

**NUEVOS HÁBITOS QUE TENGO QUE INICIAR**

**HÁBITOS QUE TENGO QUE HACER MAS SEGUIDO**

**HÁBITOS QUE TENGO QUE ELIMINAR POCO A POCO**

**¿CÓMO LOS HARÉ?**

¿CÓMO FORMAR UN NUEVO

# *hábito?*

TRABAJA EN UN HÁBITO A LA VEZ

REPLICALO POR 21 DÍAS

ANOTA LOS PRO Y CONTRA DE ESE NUEVO HÁBITO  
PARA QUE LO HAGAS CONSIENTE

PREMIATE CUANDO LE GANES AL AUTOSABOTAJE

PON ALARMAS O RECORDATORIOS PARA QUE LO  
PUEDAS LOGRAR

RODEATE DE PERSONAS QUE YA TENGAN ESTE  
HÁBITO

¡TEN MUCHA PACIENCIA CONTIGO!

”

En algún momento tienes que ser sincera contigo misma, sobre la incoherencia de la vida que quieres y la vida a la que te llevan tus hábitos diarios.



# CARTA

*compromiso*

Quiero ser la mujer que se \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

entonces el hábito en el que me voy a enfocar este mes  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

La versión reducida de mi hábito es \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Yo \_\_\_\_\_ me comprometo a hacer \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

durante un mes.



Awaken

EL ÉXITO NO CONOCE EDAD



# MIS REFLEXIONES

---

---

---

---

---

---

---

NOTAS

CRECIMIENTO PERSONAL

LO QUE APLICARÉ

LO QUE PLANEARÉ

Repite una y otra vez  
**¡PUEDO HACERLO!**

Awaken



recuerda...

¡NO TE  
DETENGAS!

Awaken

EDITORA Y CREADORA DE ESTA  
GUÍA



KARLA PRADO

*KP*



KARLAMOPRA

