



# LA VIDA QUE QUIERO

Cuaderno de viaje

FASE 3 - LA ACCIÓN



# La acción

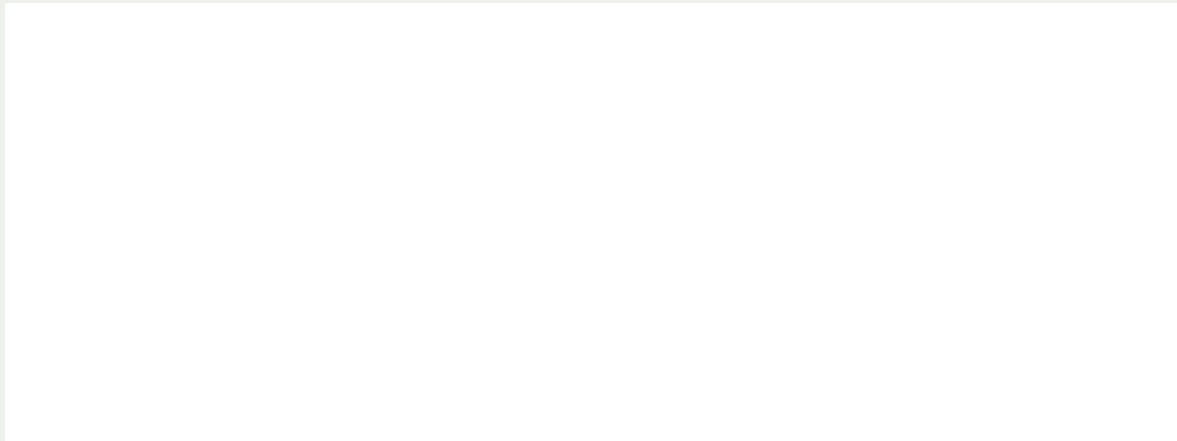
FASE 3

# Tu plan de acción

## Paso 1: Lluvia de ideas

Teniendo en mente tu visión, el tipo de vida que deseas y lo que quieres conseguir en lo profesional y personal, escribe todas las cosas que podrías hacer para llegar a tu destino. No te censes. No todo lo que te salga es lo que vas a hacer.

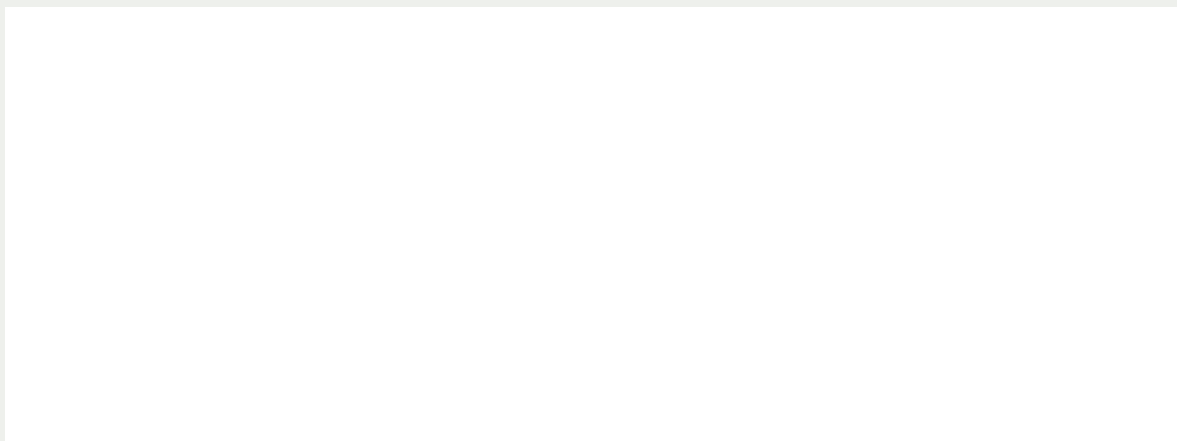
¿Qué podrías hacer para conseguir tu visión o acercarte a ella? ¿Qué proyectos o decisiones podrían acercarte a la vida de tus sueños? ¿Quieres cambiar de profesión? ¿Cuáles son los primeros pasos para reinventarte? ¿Cómo tendría que ser tu empleo o negocio ideal para que fuera compatible con la vida que quieres? ¿Quieres mudarte a otra ciudad? ¿Qué tendrías que hacer en los próximos meses para que esto sea posible? ¿Qué han hecho otras personas para alcanzar metas que tú también quieres conseguir?



## Paso 2: Pásalos por el filtro

Ahora lee pausadamente, en voz alta y una por una todas las posibles acciones que has escrito y pregúntate: «¿Me entusiasma esta idea a pesar del trabajo y el esfuerzo que pueda acarrear?», «¿Cuál es la verdadera razón por la que elegiría estos proyectos?». Sé consciente de las emociones que te despiertan y luego observa cómo responde tu cuerpo ante cada uno de los proyectos.

Escribe a continuación las acciones y decisiones que pasan el filtro.



**Paso 3: Elige cinco**

En este punto es necesario ser pragmático y tener en cuenta tus recursos actuales. Algunos de tus proyectos finalistas te entusiasmarán, pero verás que es humanamente imposible que sucedan este año, ya que requieren una serie de pasos previos. Elige entonces esos pasos previos como objetivos en los que ponerte a trabajar en los siguientes meses.

Escribe a continuación cuáles son tus cinco objetivos o proyectos para los siguientes doce meses:

1

2

3

4

5

#### Paso 4: Desglosa tus objetivos

Una vez que tienes tus cinco objetivos definidos es hora de desglosarlos en hitos y acciones o tareas más pequeñas.

Toma uno de tus cinco objetivos y desglósalo (desglosa el resto de proyectos en otra hoja aparte):



#### Paso 5: Agéndalo

Una vez tienes los objetivos de tu plan de acción desglosados en pequeñas tareas, debes programarlos en tu agenda. Necesitas empezar marcándote la fecha de entrega y diciendo cuándo sucederá qué. ¿Cuándo saldrá tu web publicada? ¿Cuándo tendrás tu manuscrito terminado? ¿Cuándo es la media maratón? ¿Cuándo lanzarás ese producto? ¿Cuándo quieres hacer el máster? ¿Cuándo te mudas de ciudad o de país?

Una vez que tienes tus deadlines o fechas límite en el calendario, puedes programar las tareas en tu agenda haciendo marcha atrás.

# Bloqueos

## Miedo

Caricaturiza a tu crítico interno. Descríbelo a continuación y ponle un nombre.

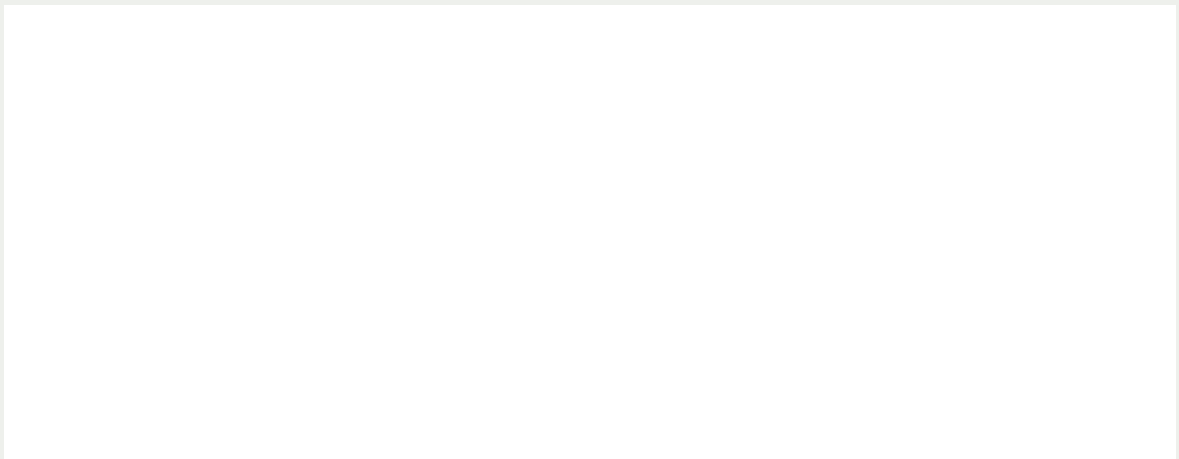
¿Cómo es su cara, sus ojos, su boca, sus dientes, su nariz, su pelo, su barbilla, sus orejas?

¿A qué huele? ¿Cómo viste? Cuéntamelo con todo detalle. ¿Qué prendas lleva, de qué material están hechas? ¿Cómo se mueve? ¿Cómo gesticula? ¿Tiene algún tic? ¿Cómo es su voz? ¿Qué es lo que anda siempre diciendo?

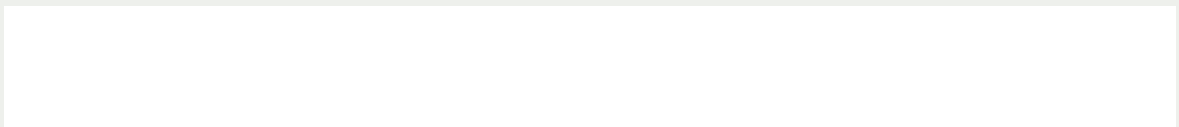


## Los greatest hits

Haz una lista de las frases que siempre te dices:



Ahora ponle nombre a ese álbum:



# Comparación

¿Con quién te comparas normalmente? ¿Quién te da especial rabia? ¿A quién criticas?  
¿Qué envidias de esa persona en el fondo? ¿Qué es lo que esa persona tiene, es o hace que tú también quieres? ¿Es el éxito, el reconocimiento, el dinero, su estilo de vida? ¿Que haya rehecho su vida? ¿Su poder adquisitivo? ¿Su realización profesional y el reconocimiento que obtiene?

Pues ahora que sabes lo que envidias, admite que ese es tu deseo y conviértelo en un objetivo en el que trabajar gracias a tu plan de acción.

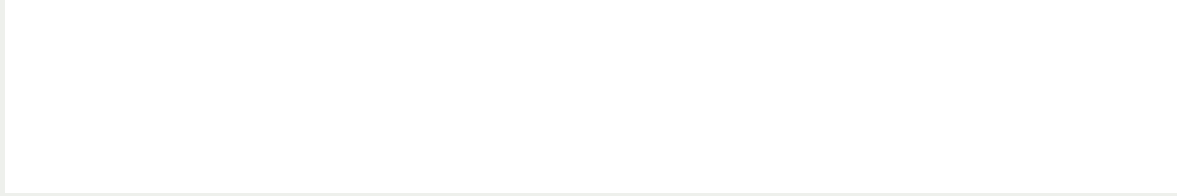
## La comparación a tu favor

No puedes ver en los demás lo que no está dentro de ti. La forma en que los demás lo expresan puede ser distinta, pero la esencia es la misma. La comparación te da una pista de lo que realmente anhelas.

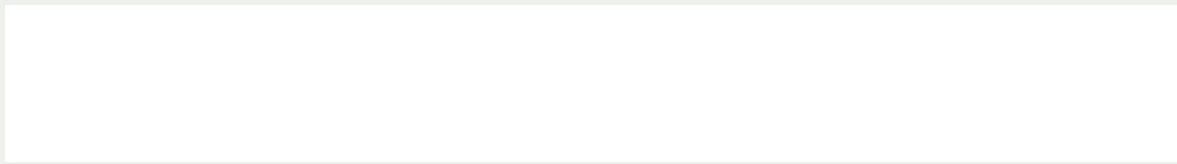
Ten en mente a una persona con la que siempre te comparas. Ahora, completa las siguientes frases::

Cuando te miro, veo...

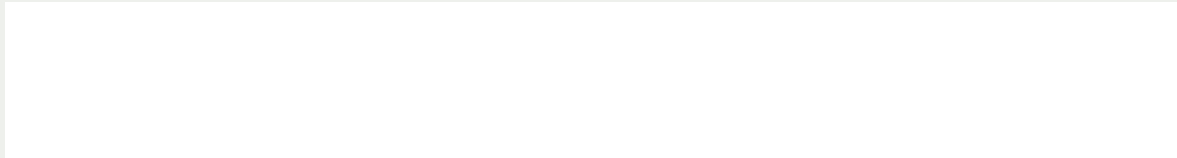
Envidio en ti...



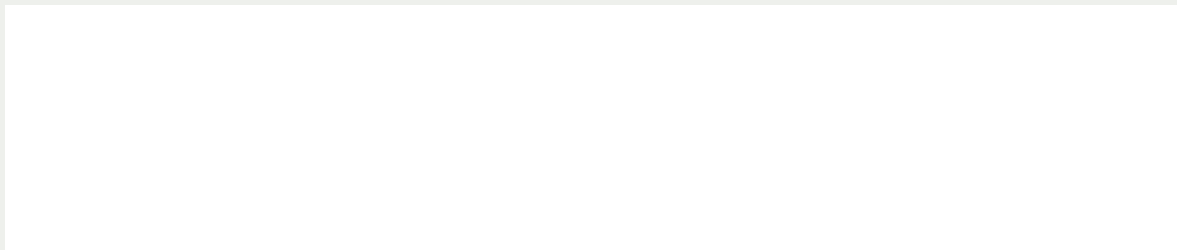
Admiro de ti...



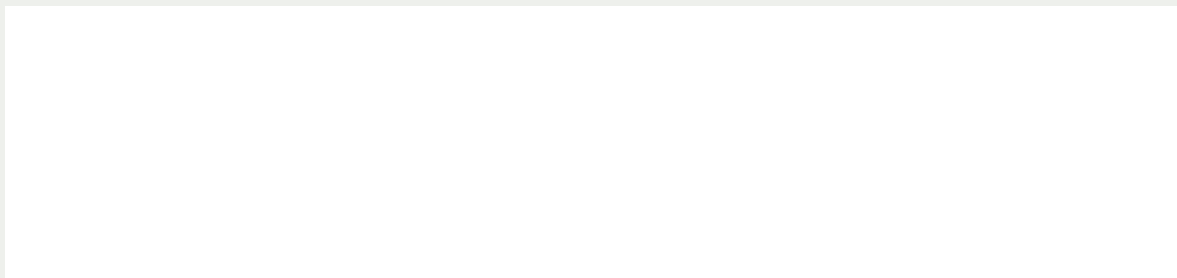
Tú creas...



Ahora vuelve a escribirlo todo pero, esta vez, sustituyendo a esta persona por ti usando expresiones como: «yo», «yo mismo», «para mí» «conmigo», etc.



Lee lo que has escrito en voz alta y fíjate en lo que sientes.



# Perfeccionismo

## Mentalidad fija vs mentalidad de crecimiento

**Paso 1:** Identifica la voz crítica de tu mentalidad fija.

Cuando te propones hacer algo y tu perfeccionismo te bloquea, ¿qué frases te dices? Escríbelas a continuación.

**Paso 2 :** Encuentra la explicación o interpretación de ese proyecto o situación desde la mentalidad de crecimiento. Es decir, ¿cómo te hablarías si estuvieras en mentalidad de crecimiento? Esta voz acostumbra a ser compasiva y comprensiva, como le hablarías a un niño que ha cometido un error.

## El síndrome del impostor

Enumera y reconóctete a ti mismo los méritos que tienes y que justifican las oportunidades que recibes. Estos pueden ser la formación que ya tienes, los años de experiencia profesional a tus espaldas, tu propia experiencia personal, el tipo de proyectos en los que has trabajado, los resultados que has ayudado a conseguir, las publicaciones que hayas hecho, etc.

# Parálisis por análisis

¿Qué decisiones tienes pendientes de tomar?

¿No sabes aún que decidir, o en el fondo ya sabes que tienes que hacer y estás postergando la ejecución de tu decisión por la razón que sea? (miedo o pereza a las consecuencias normalmente)

Toma alguna situación en la que tienes que decidir algo. Toma todas y cada una de las opciones, imagina que esa es la decisión que eliges y fíjate en qué sientes. Escribe lo que sientes en tu cuerpo y en tu corazón.

Opción A:

Opción B:

### Decide desde tu visión

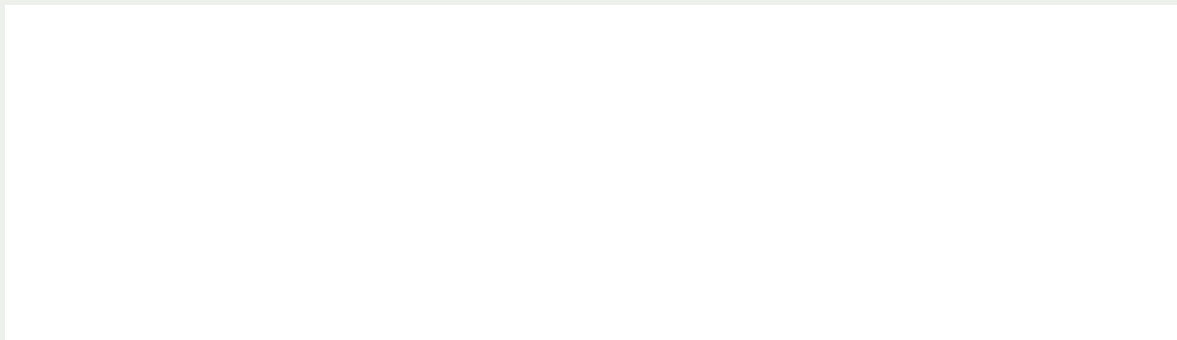
Ante cualquier dilema, una de las mejores formas de tomar decisiones es teniendo siempre en cuenta tu visión.

Cuál de todas las opciones que se presentan te acerca o te aleja más de tu visión:

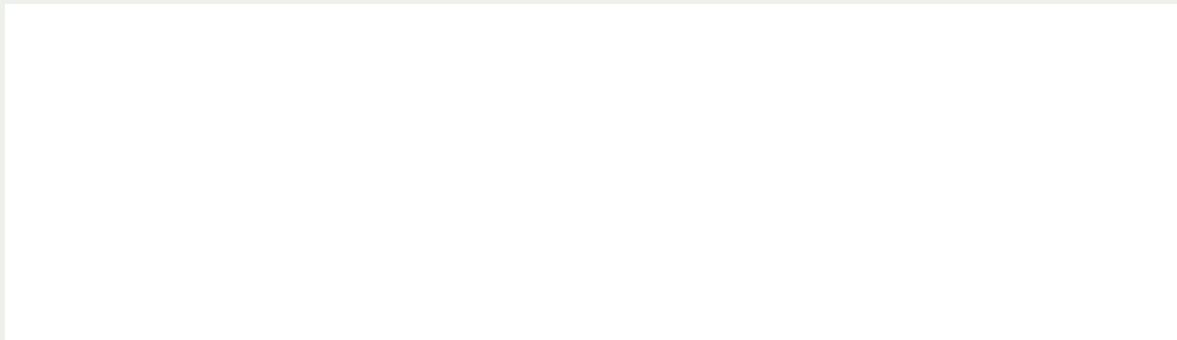


Ahora, lo que vas a hacer con esta decisión es...¡decidir! Ya. Ahora. Aquí. Sin postergarlo más. ¿Listo?

Anota aquí la decisión que has tomado:



Ahora, y esto es clave, escribe aquí cuándo vas a ejecutar tu decisión. Te recomiendo que sea esta misma semana:

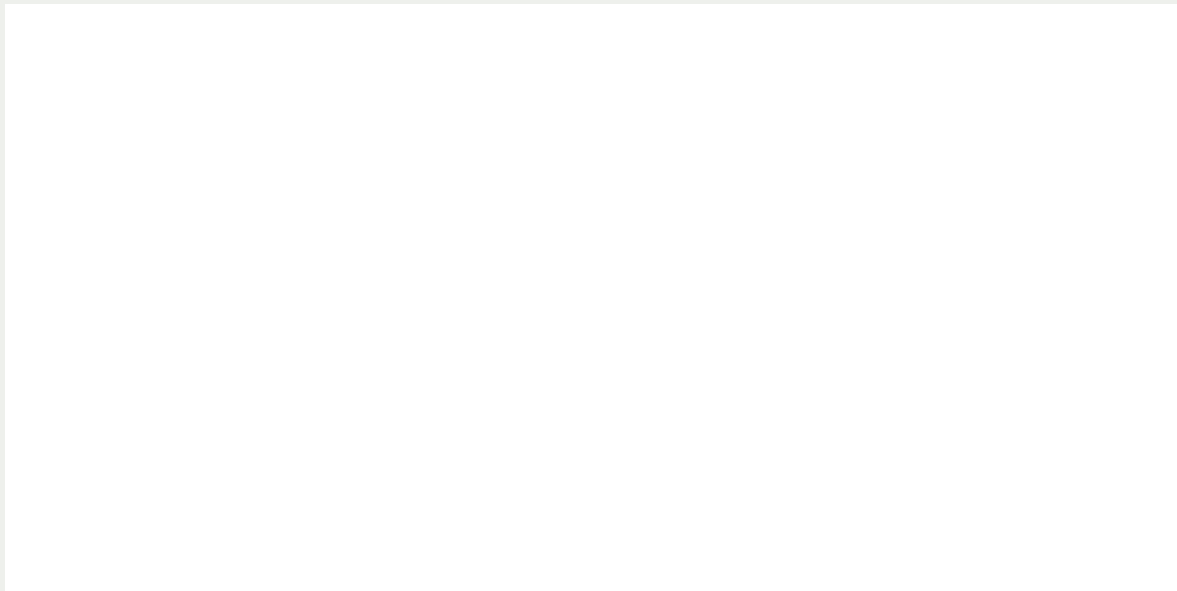


# Vergüenza

¿Hay algo de lo que te avergüences en tu curriculum o pasado? ¿Cómo puedes darle la vuelta o presentarlo como una ventaja o algo a lo que gracias a ello ahora eres quien eres, haces lo que haces o tienes lo que tienes?



Para liberarte de la vergüenza y desbloquear tu acción, te sugiero que, en lugar de ocultar lo que te da vergüenza y convertirlo en un secreto, lo cuentes. ¿A quién podrías contárselo y cómo?



# Cinismo

Reenfocar nuestras decepciones del pasado y cómo nos contamos todo lo que no funcionó en nuestra vida nos ayuda a aligerar nuestra mochila y a liberarnos del peso de la amargura, en la medida de lo posible. Para ello te propongo el siguiente ejercicio.

Enumera a continuación las tres mejores cosas en tu vida actual. Pueden ser cosas trascendentales (como tus hijos) o más aparentemente banales (como tu casa, tu cachorro, tu nuevo empleo o tu empresa)

1

2

3

Elige aquella que más feliz te hace.

Ahora, recuerda qué evento positivo sucedió en tu vida que te permitió tener o llegar a eso que tan feliz te hace ahora. A esto lo llamaremos la causa más próxima, algo que directamente hizo posible que eso que tan feliz te hace ahora llegara a tu vida o sucediera.

Escribe a continuación el evento o acontecimiento feliz (causa próxima) que contribuyó a que fuera posible eso que tan feliz te hace:

Ahora, retrocede un poco en tu historia. ¿Qué ocurrió antes e hizo ese evento (o causa próxima) posible? Anota el evento feliz previo a la causa próxima (antecedente a la causa próxima):



Sigue yendo para atrás en tu vida hasta que llegues a un momento de mala suerte que ayudó o permitió que aquello que ahora te hace tan feliz existiera finalmente. Verás que incluso te salen cadenas de malos o desafortunados incidentes.

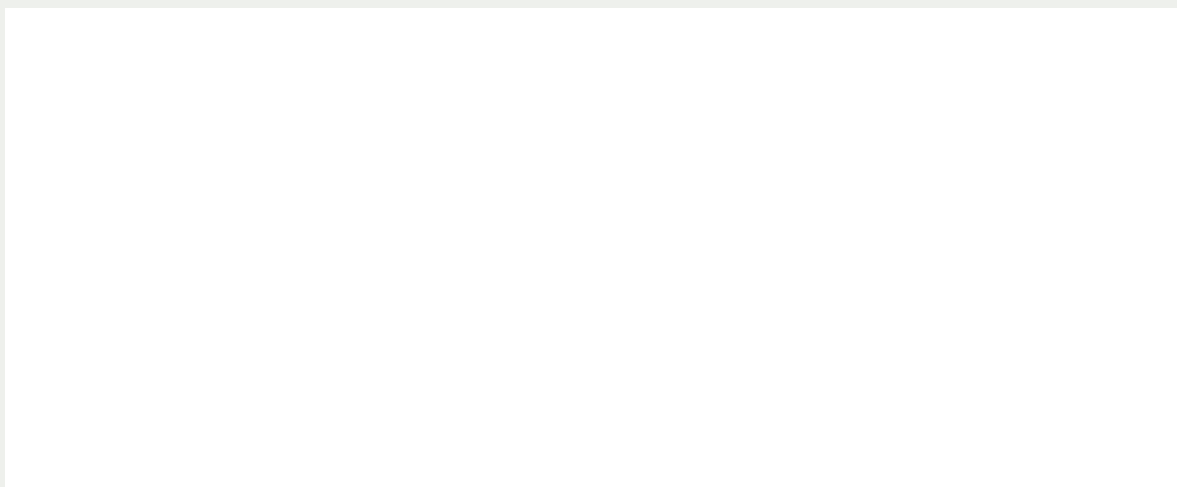
El evento supuestamente malo o triste que al fin permitió mi cosa favorita fue:



Genial, ahora que ya tienes los acontecimientos identificados, se trata de cambiar el modo en que los explicas. En lugar de decirte: «Me sucedió esto malo pero luego vino esto bueno», debes contar tu historia de la siguiente manera: «Mi destino era tener esto que tan feliz me hace, por lo tanto, este acontecimiento malo sucedió para que lo que tan feliz me hace pudiera existir».

¡Vamos allá! Esta es ahora la historia de tu vida:

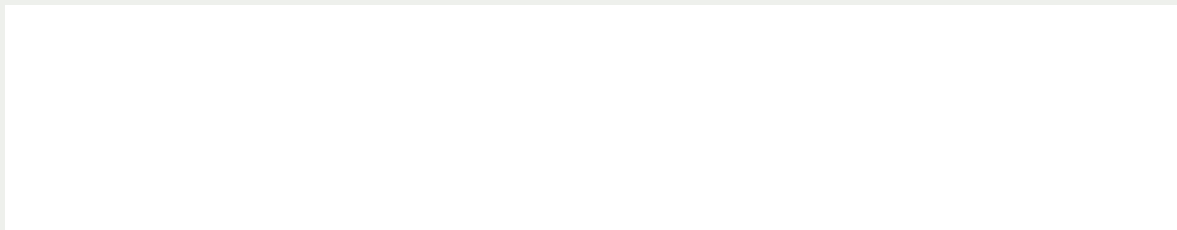
Estaba destinado a [escribe lo que más feliz te hace]:



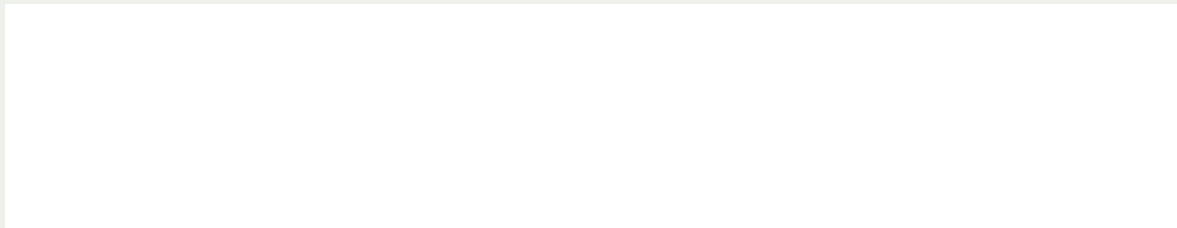
Debido a mi destino, algo malo sucedió [escribe el evento supuestamente malo]:



Afortunadamente, esto me llevó a [inserta antecedente a la causa próxima]:

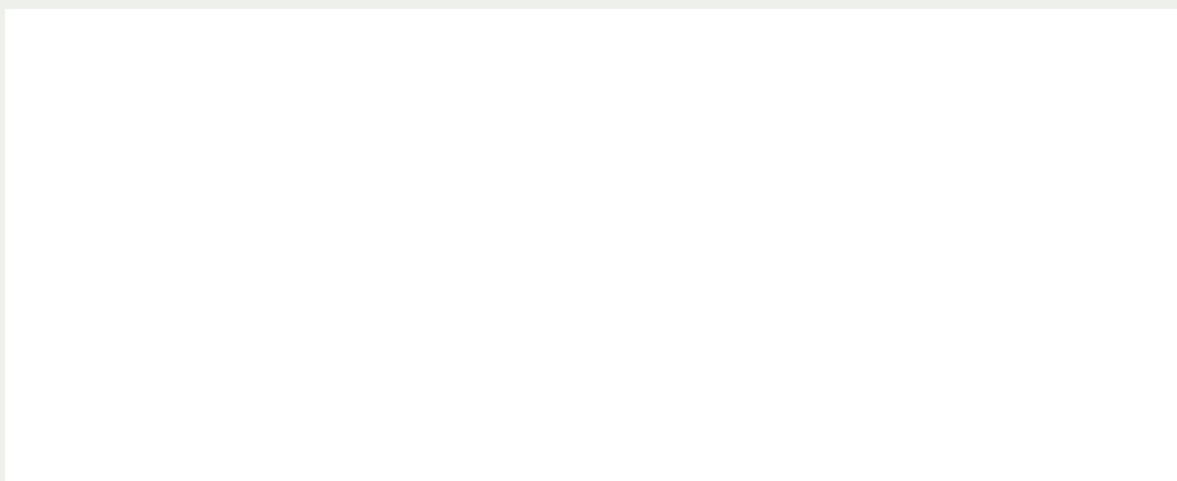


Y eso ayudó a que esta otra cosa sucediera [inserta la causa próxima]:



Y así es como el destino me llevó a lo que más feliz me hace.

Léelo en voz alta y verás cómo este ejercicio te ayuda a ver que los momentos o acontecimientos malos de la vida finalmente siempre llevan a cosas buenas.



# Tu red de apoyo

## Amistades afines

¿Hay alguna persona en tu entorno (por ejemplo, en tu clase de yoga, en la del master, o el amigo de tu amigo) con la que crees que tienes cosas en común? ¿Alguien que te parezca interesante y estimulante o que tenga una vida/trabajo que tu desees?



Toma la iniciativa. La próxima vez que veas a esa persona dile de quedar, pídele el teléfono y trabájate esa amistad.

¿Sabes de algún grupo al que podrías unirte? Por ejemplo, asociaciones de emprendedores, grupos de lactancia, etc. Hay un grupo para todo. ¡Búscalos en internet!

