

F A S E 3

PRÓXIMOS PASOS

Mas Les Vinyes

Próximos pasos

Ya tienes claro tu sueño, ese faro que te sirve de guía para no alejarte mucho durante el camino; has observado y analizado tu contexto, dándote cuenta de tus recursos, necesidades y límites y sintiendo esos puntos de palanca que pueden impulsarte en tu evolución; pues venga! Vamos a diseñar esos próximos pasos para poder llevarlos a la acción en la siguiente fase?

Para ello vas a seguir los distintos puntos del espiral marcados en negro que te presento en el vídeo. Es importante que entiendas y trabajes cada uno de ellos para poder llegar al momento de la implementación, la 4a fase del CAPAS: la Acción. Así que, paso a paso, vamos a hacer un diseño en base a el objetivo que te ha venido claro después del trabajo de priorización intuitiva! DIVIÉRTETE!



El Qué.

Objetivo para los próximos 12 meses

El primer paso para poder diseñar la guía que te permitirá tomar decisiones que te vayan acercando a tu sueño, es marcarte un objetivo MARTE (medible, alcanzable, real, concreto en el tiempo y evaluable) a mediano plazo (te recomiendo a 12 meses pero puede ser en otra escala que sientas) que puede ser tan concreto o tan amplio como sientas. Minuto 3:25.

Trabaja en base al trabajo de necesidades y la priorización intuitiva.

Recuerda que en el objetivo para tu próximo año tendrían que aparecer descritos los siguientes ámbitos aunque algunos sientas que ya los tienes resueltos y otros quieras diseñar e implementar cambios:

- Ambientales (entorno, casa, alimentación etc.)
- Económicos (trabajo, finanzas, intercambios, etc.)
- Sociales (relaciones, movimientos sociales, redes, comunidad etc.)
- Internos (cuidados, cultura, crecimiento, celebración etc.)

Descripción?

Describe tu objetivo para los 12 meses en un párrafo.

En los próximos doce meses quiero...



Para Qué. El propósito

Conseguir objetivos sin tener claro qué beneficios o qué impacto van a tener es más que complicado. Me atrevo a decir que, si no sientes con alta intensidad, el propósito de lo que te propones, es imposible tener la voluntad suficiente para cumplir tus objetivos o, para ello, tienes que invertir mucha mucha energía. (ver minutos 8:28. Vamos a conectar con las emociones que te lleguen al responder, para cada uno de los aspectos que incluye tu objetivo a 12 meses, a las siguientes preguntas:

Para qué lo quieres?

Cómo va a cambiar tu vida conseguirlo?

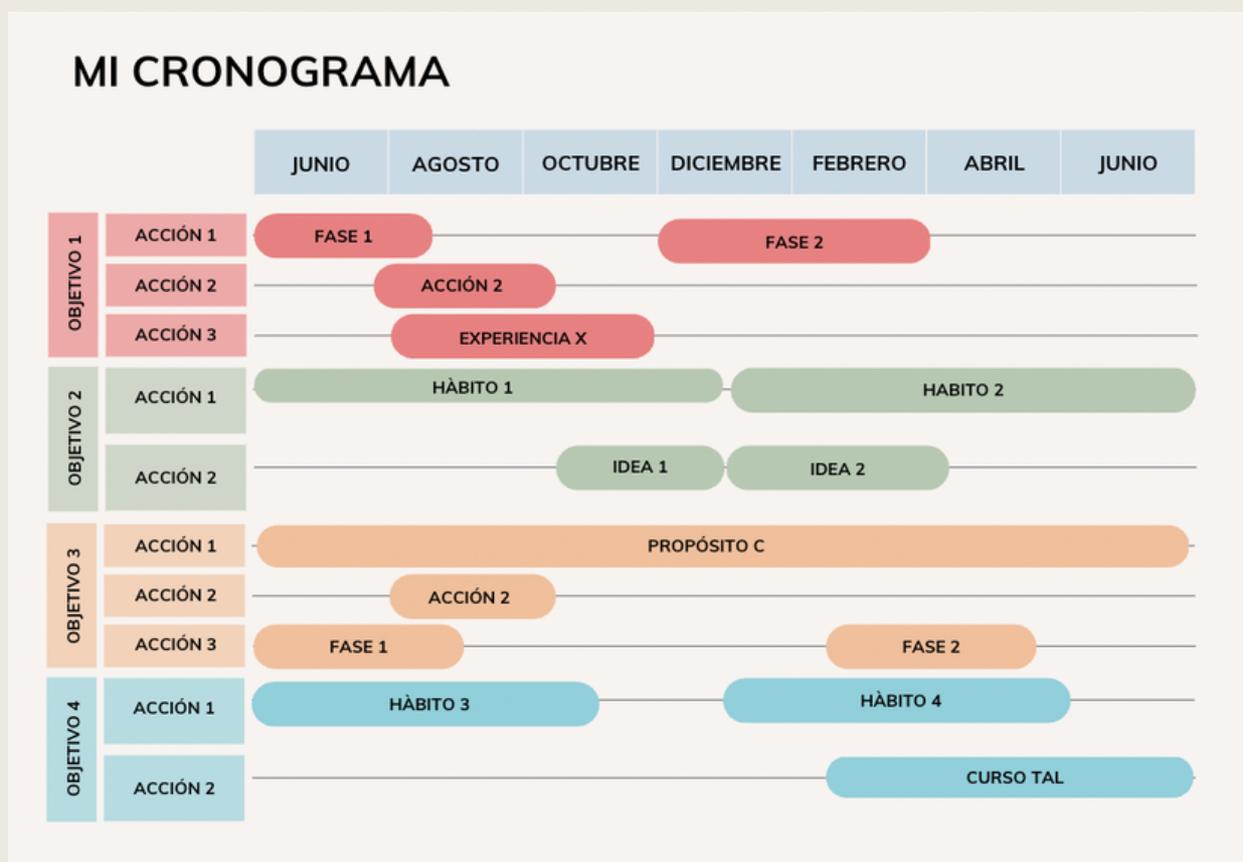
Qué aporta al mundo?

Cómo mejora la vida de las personas implicadas?

Qué consecuencias tendría para ti y para tu entorno no conseguirlo?

Cómo. Plan de acción

¡Bien! Ya tienes claros tus objetivos para los próximos 12 meses. Es momento de concretizarlos, buscando estrategias y técnicas para cada uno de ellos; priorizarlos, para no entrar en la exigencia; y calendarizarlos, para poder ir consiguiendo retos que nos permitan cerrar el círculo: sueño, planificación, acción, celebración. Para ello hay muchas herramientas útiles pero yo os propongo, por un lado, hacer el trabajo de la tercera vía (ver minuto 10 del vídeo), y por el otro rellenar el siguiente cronograma visual (podéis encontrar la plantilla del cronograma en la web).



Rediseñar mi presente para crear mi futuro

Estás content@ de tus objetivos para el próximo año? Hay una parte de ti que tiene miedo a no poder cumplirlos porque recuerda esas otras veces donde te marcaste propósitos y los abandonaste? Esto tiene que ver con las creencias limitantes con las que trabajamos en la fase de contexto. Es hora de reprogramar tu mente subconsciente para que no seas tu mismo quien te boicotees! Te apuntas?



Transforma tus creencias limitantes

Sigue los siguientes pasos y escucha la meditación de reprogramación de creencias limitantes. Es importante que primero escuches el vídeo des del minuto 15:14.

Describe la creencia a transformar

De dónde viene?

Cuestionar la creencia

Crear una nueva creencia

Ejemplos que la refuerzen

Beneficios

Crea tu propio
audio de
reprogramación

Viviendo el futuro

Emocionada/o? Ya estás preparad@ para empezar el nuevo camino que has dibujado. Pero antes de empezar este apasionante compromiso contigo, es imprescindible que te des cuenta que no tienes que esperar a: tener la casa de tus sueños, mejorar tu salud, dejar el trabajo, tener una huerta, ganar mucho dinero o encontrar comunidad para sentirte feliz, conectad@, creador/a, abundante y en paz. Porque si no aprendes a ser feliz exactamente con lo que tienes ahora, cuando consigas lo que sueñas rápidamente te centrarás en lo siguiente a conseguir y volverás a sentir la escasez. Ver el minuto 31:47 de vídeo.

"El futuro comienza hoy, no mañana"

Situáte, piensa, imagina, siente, que has conseguido todo aquello en lo que estás soñando (si lo necesitas, repite la meditación del sueño para conectar con ese estado) y, cuando hayas conectado, responde a las siguientes preguntas:

Cómo eres?

Describe tu cuerpo, tus movimientos, tu forma de relacionarte y de presentarte al mundo.

Cómo es tu día a día?

Qué actividades haces, cómo te cuidas, cómo descansas, disfrutas etc.

Cómo te sientes?

Haz un listado de las emociones que sientes al haber conseguido todo lo que te proponías.



Agradecimiento

No esperes a tener, para sentir que vives en la abundancia! La mejor actitud para poder crear tu futuro es la de vivir, des de ya, como la persona próspera, sana, conectada y feliz que eres (ver minuto 35:23) Haz la meditación del agradecimiento y cuando termines, permítete un buen rato para responder, en tu cuaderno, las siguientes preguntas:

Qué cambios has notado en ti entre el principio y el final de meditación?

Apunta todo aquello por lo que te has sentido agradecid@ durante la meditación y añade cualquier cosa que te aparezca ahora?

Qué es para ti la abundancia? Te sientes viviendo en ella?

Puedes recurrir a esta meditación siempre que quieras subir tu energía y destapar tu mirada de abundancia para recordar lo afortunad@ que eres ahora mismo!

Ahora, para'y celebra!
Felicitate por el trabajo hecho y empieza ya
a disfrutar de tu yo futuro!

Mas Les Vinyes