



F A S E 3

PRÓXIMOS PASOS



PARCIAL

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.

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 y 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. 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?