

F A S E 3

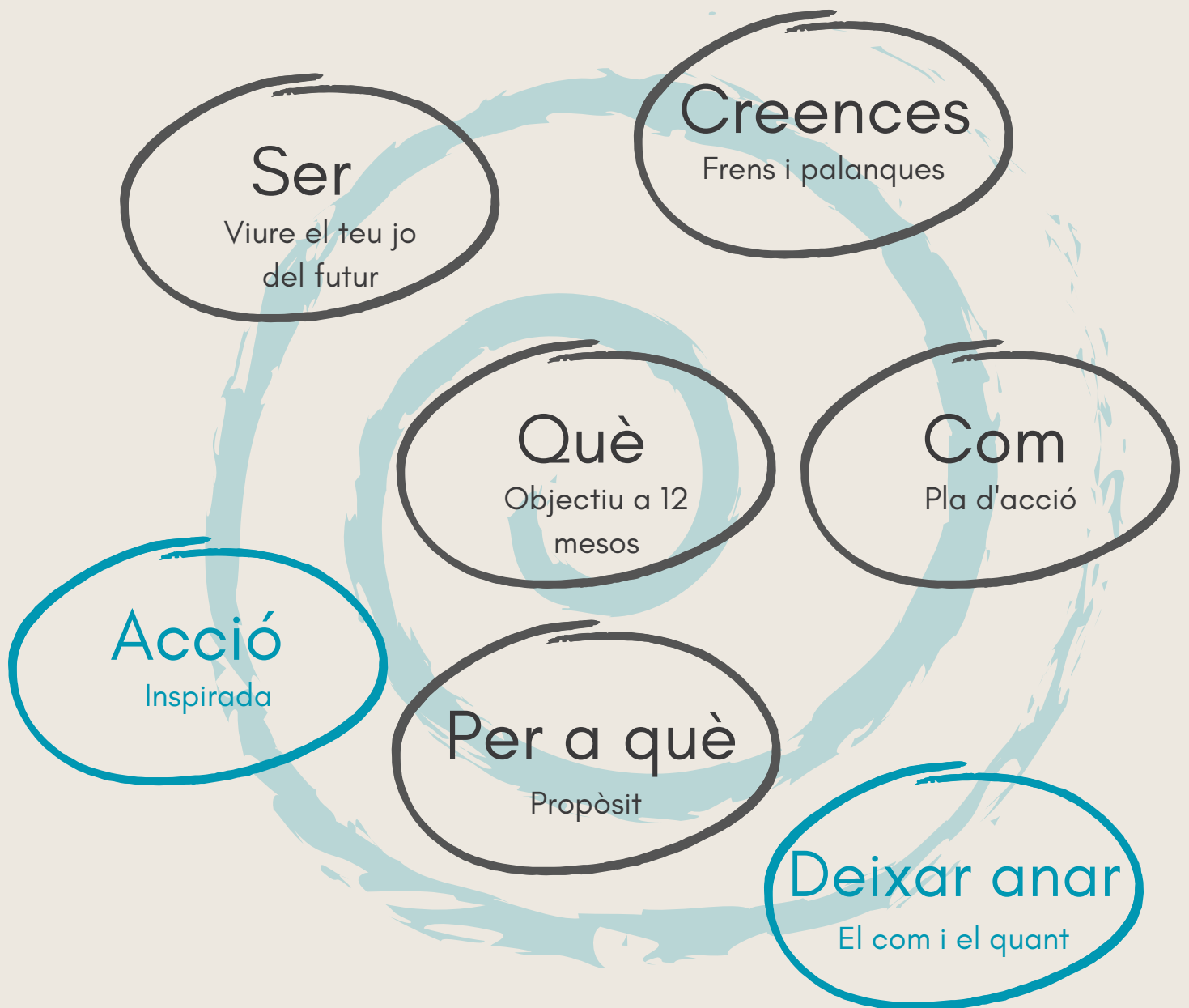
PROPERES PASSES

Mas Les Vinyes

Properes passes

Ja tens clar el teu somni, aquest far que et serveix de guia per no allunyar-te gaire durant el camí; has observat i analitzat el teu context, adonant-te dels teus recursos, necessitats i límits i sentint aquests punts de palanca que et poden impulsar en la teva evolució; doncs som-hi! Dissenyem aquestes properes passes per poder portar-los a l'acció en la següent fase?

Per fer-ho et proposo seguir els diferents punts de l'espiral marcats en negre que et presento al vídeo. És important que entenguis i treballis cada un per poder arribar al moment de la implementació, la 4a fase del CAPES: l'Acció. Així que, pas a pas, farem un disseny en base de l'objectiu que t'ha vingut clar després del treball de prioritització intuïtiva! **DIVERTEIX-TE!**



El Què. Objectiu pels propers 12 mesos

El primer pas per poder dissenyar la guia que et permetrà prendre decisions que et vagin apropant al teu somni, és marcar-te un objectiu MART (mesurable, assolible, real, concret en el temps i avaluable) a mitjà termini (et recomano a 12 mesos però pot ser a una altra escala que sentis) que pot ser tan concret o tan ampli com sentis. Minut 3:25.

Treballa sobre la base del treball de necessitats i la prioritització intuïtiva. Recorda que en l'objectiu per al teu proper any haurien d'aparèixer descrits els àmbits següents encara que alguns, sentis que ja els tens resolts i altres vulguis dissenyar i implementar canvis:

- Ambientals (entorn, casa, alimentació etc.)
- Econòmics (treball, finances, intercanvis, etc.)
- Socials (relacions, moviments socials, xarxes, comunitat etc.)
- Interns (cures, cultura, creixement, celebració etc.)

Descripció

Describeix el teu objectiu pels propers 12 mesos en un paràgraf.

D'aquí a 12 mesos vull...



Perquè (Per a què). El propòsit

Aconseguir objectius sense tenir clar quins beneficis o quin impacte tindran és més que complicat. M'atreveixo a dir que, si no sents amb alta intensitat, el propòsit del que et proposes, és impossible tenir la voluntat suficient per complir els teus objectius o, per això, has d'invertir molta molta energia. Anem a connectar amb les emocions que t'arribin en respondre, per a cadascun dels aspectes que inclou el teu objectiu a 12 mesos, a les preguntes següents. Minut 8:28.

Perquè ("para qué") ho vols?

Com canviarà la teva vida quan ho aconseguieixis?

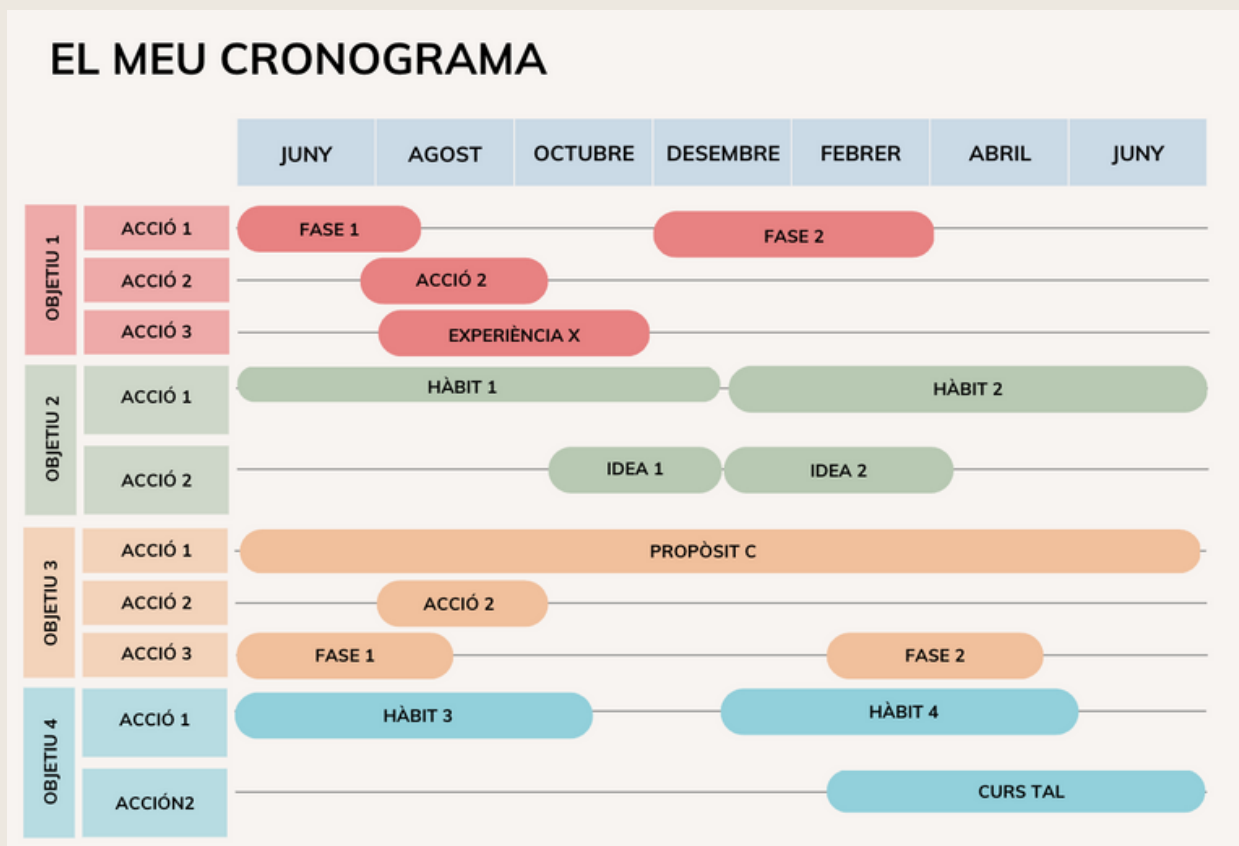
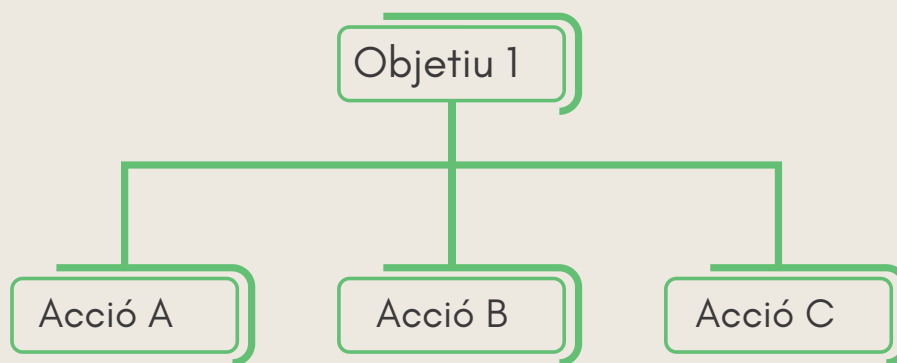
Què aporta al món?

Com millorarà la vida de les persones implicades?

Quines conseqüències tindria per tu i el teu entorn no aconseguir-ho?

Com. Pla d'acció

Bé! Ja tens clars els teus objectius per als propers 12 mesos. És moment de concretar-los, cercant estratègies i tècniques per a cadascun; prioritzar-los, per no entrar a l'exigència; i calendaritzar-los, per poder anar aconseguint reptes que ens permetin tancar el cercle: somni, planificació, acció, celebració. Per això hi ha moltes eines útils però jo us proposo, per una banda, fer la feina de la tercera via (veure minut 10 del vídeo), i de l'altra omplir el següent cronograma visual (podeu trobar la plantilla del cronograma a la web).



Redissenyar el meu present per a crear el meu futur

Estàs content/a dels teus objectius per al proper any? Hi ha una part de tu que té por de no poder complir-los perquè recorda aquelles altres vegades on et vas marcar propòsits i els vas abandonar? Això té a veure amb les creences limitants que vam identificar a la fase de context. És hora de reprogramar la teva ment subconscient perquè no siguis tu mateixa qui et boicotegis! T'hi apuntes?



Transforma les teves creences limitants

Segueix els passos següents i escolta la meditació de reprogramació de creences limitants. És important que primer escoltis el vídeo des del minut 15:14.

Describeu la creença a transformar

D'on ve?

Cuestiona la creença

Crea una nova creença

Exemples que la reforcen

Beneficis

Crea el teu propi audio de reprogramació

Vivint el futur

Emocionada/t? Ja estàs preparat per començar el nou camí que has dibuixat. Però abans de començar aquest apassionant compromís amb tu, és imprescindible que t'adonis que no has d'esperar a: tenir la casa dels teus somnis, millorar la teva salut, deixar la feina, tenir una horta, guanyar molts diners o trobar comunitat per sentir-te feliç, connectat, creador/a, abundant i en pau. Perquè si no aprens a ser feliç exactament amb allò que tens ara, quan aconseguis el que somies ràpidament et centraràs en el següent a aconseguir i tornaràs a sentir l'escassetat. Veure el minut 31:47 de vídeo.

"El futur comença avui, no demà"

Situa't, pensa, imagina, sent, que has aconseguit tot allò en què estàs somiant (si ho necessites, repeteix la meditació del son per connectar amb aquest estat) i, quan hagis connectat, respon les preguntes següents:

Com ets?

Describeix el teu cos, els teus moviments, la teva manera de relacionar-te i de presentar-te al món.

Com és el teu dia a dia?

Quines activitats fas, com et cuides, descansas, gaudeixes etc.

Com et sents?

Fes un llistat de les emocions que sents en haver aconseguit tot allò que et proposaves.



Mas Les Vinyes

Agraïment

No esperis a tenir, per sentir que vius en abundància! La millor actitud per poder crear el teu futur és la de viure, des de ja, com la persona pròspera, sana, connectada i feliç que ets (veure minut 35:23) Fes la meditació de l'agraïment i quan acabis, permeta't una bona estona per respondre, al teu quadern, les preguntes següents:

Quins canvis has notat en tu entre el principi i el final de meditació?

Apunta tot allò pel que t'has sentit agraïda durant la meditació i afegeix qualsevol cosa que t'aparegui ara?

Què és per a tu la abundància? Et sents vivint-hi?

Pots recórrer a aquesta meditació sempre que vulguis pujar la teva energia i destapar la teva mirada d'abundància!

I ara, atura't i celebra!
Felicitat per la feina feta
i comença ja a disfrutar del teu jo futur!

Mas Les Vinyes