

F A S E 3

PROPERES PASSES



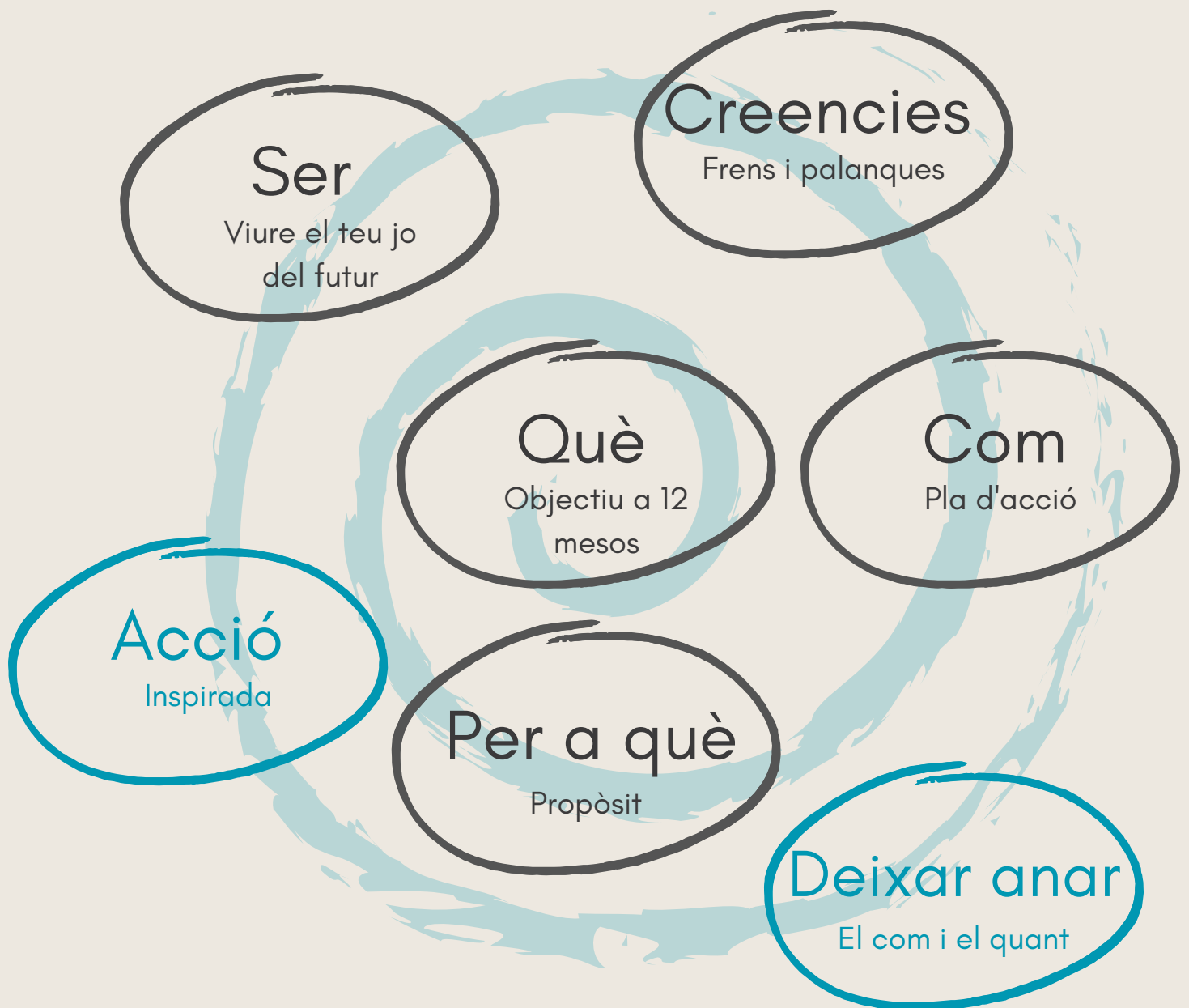
PARCIAL

Mas Les Vinyes

Próximos pasos

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.

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:

Perquè ("para qué") ho vols?

Com canviarà la teva vida quan ho aconsegueixis?

Què aporta al món?

Com millorarà la vida de les persones implicades?

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