

F A S E 4

ACCIÓN

Mas Les Vinyes

Aplicando el diseño

¿Qué emoción verdad? ¡Es el momento de llevar a cabo el diseño que te has marcado para el próximo año! Tienes un plan para empezar a caminar hacia tu propósito, entonces vamos? Es importantísimo que este HACER, esta acción, sea desde una actitud creadora, inspirada y no en modo supervivencia (mirar minuto 3).

Así que, para seguir con la autoobservación, que es la única forma de poder vivir desde la mente consciente y poder acabar automatizando la decisión de convertir nuestra mente en una aliada. Te propongo que hagas de observador/a de ti mismo de las últimas 24 horas y contestes a las siguientes preguntas. Para ayudarte he colgado un ejercicio de retrospectiva en la web.

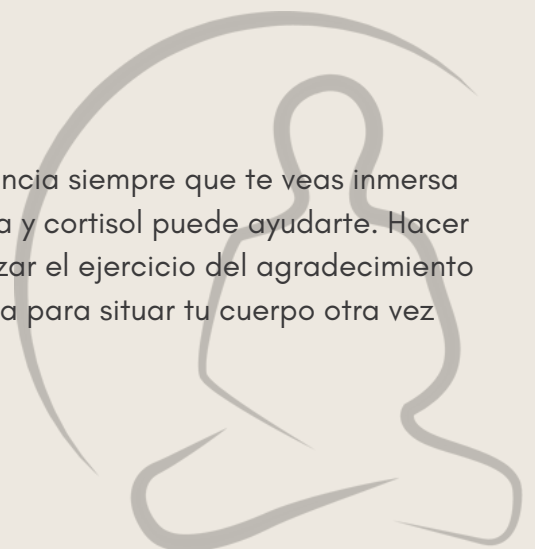
¿En qué modo (creativo vs supervivencia) paso la mayor parte del día?

¿En qué momentos me he sentido víctima de las circunstancias?

¿Cuáles son las emociones que tienes cuando estás estresado/a?

¿En qué momentos he utilizado mi mente de forma consciente?

Busca tus propios mecanismos para poder salir del modo supervivencia siempre que te veas inmersa en él. Cualquier actividad que te haga dejar de generar adrenalina y cortisol puede ayudarte. Hacer deporte, bailar, reír, meditar o simplemente parar 5 minutos y realizar el ejercicio del agradecimiento te ayudarán a generar endorfinas, dopamina, oxitocina y serotonina para situar tu cuerpo otra vez en estado receptivo y creativo.



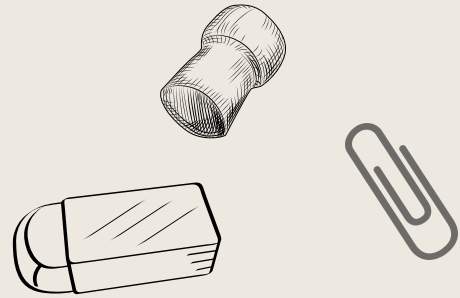
Ejercicio de control de mente

Mientras sigas pensando, sintiendo y haciendo lo mismo de siempre, seguirás obteniendo los mismos resultados. Así que, podemos entrenarnos para cambiar nuestros pensamientos, que hagan cambiar nuestras emociones, que nos lleven a actuar de nuevas formas para poder crear una nueva realidad (ver minuto 15:50)

Entrenate a que tu mente sea tu herramienta y no al revés. Mírate la explicación antes de realizar el ejercicio. (minuto 16:30)

1

Escoje un object muy sencillo.



2

Busca 5 minutos al día para observarlo.

3

Ponte una alarma a 5 minutos y comienza a mirar el objeto sólo pensando en él.

4

Guarda el objeto en un sitio que te recuerde todos los días de hacer este pequeño ejercicio de control de mente.



Finanzas

Para poder realizar tus objetivos es imprescindible tener una buena relación con tu energía. Con la física, mental y emocional (donde pones tu atención es dónde pones tu energía) y con la económica.

El dinero, en la realidad en la que vivimos, puede frenar o impulsar nuestra creatividad así que vale mirarlo como si fueran nuestra pareja. (ver minuto 20:44)

La propuesta es tener una cita con esa pareja. Para conocerle si es la primera cita, para cuidarse si no se tiene suficientemente en cuenta, para saber qué necesita cada una de la otra y poder construir juntas.

Busca un momento tranquilo y prepara el espacio (pon música, velas, prepárate algo de beber)

Observa y analiza tu economía (ingresos, gastos, inversiones, ahorros, donaciones etc.)

Haz un registro de los gastos que has tenido este mes y divídelos por categorías

Subraya todos los gastos que te alejan de tu propósito y juega a buscar soluciones creativas

Márcate objetivos para el siguiente mes. ¡Ojo! Nunca renuncies a los ahorros con propósito.

Dónde pongo la atención

Donde centro mi atención pongo mi energía y donde pongo mi energía es de donde obtendré los resultados. Ver minuto 44:15

Durante este primer mes de aplicación de tu diseño, te propongo que integres en tu día a día algunos hábitos que te ayuden a sentirte creador de tu realidad y poniendo conciencia allá donde estás invirtiendo tu energía.

¿Vamos a invertir nuestra energía en lo que queremos crear?

1 al mes

Cita con tus finanzas

+ de 2 a la semana

Compromiso de cuidados, diversión, descanso, silencio o cualquier actividad que te dé placer

1 a la semana

Ponte objetivos MARTE por la semana, que te ayuden a poner atención en lo que quieres y no en lo que no quieres

1 al día

Ejercicio de control de mente y diario de agradecimiento

+ 1 al día

Asegúrate de que estás en modo creativo y si no es así haz la actividad generadora de felicidad

Salir de la zona de confort

Ya tienes algunas herramientas para cambiar la mente y las emociones para poder ser tu mejor versión. Ahora te falta cambiar el FER para conseguir cambios tangibles en tu vida y por eso es necesario, por un lado, está abierta a la creatividad que aparece al salir del modo supervivencia y que te llevará a sentir nuevas ideas e inspiraciones, pero entonces habrá que salir de nuestra zona de confort y atrevernos a jugar con la vida (ver minuto 44:15)

Por eso también es necesario un entrenamiento ya que la mayoría de nosotros no estamos acostumbradas a atrevernos a hacer cosas nuevas. Y para cambiar de trabajo o pedir un aumento de sueldo es necesario arriesgarnos, para poder llevar a cabo un emprendimiento hay que arriesgarse, para realizar un cambio en tus relaciones personales hay que arriesgarse. Para crear un futuro no previsible es necesario mover ficha.

Para no empezar con grandes riesgos pero entrenar al salir de nuestra zona de confort te propongo que busques algo diferente, rompedora, especial, divertida, que te apetezca hacer para salir de tu zona de confort y que después escribas como te has oído.



Diario de sincronías

Por último, compartir contigo una gran herramienta que he encontrado en mi vida. Si ya estás en modo creativo, te habrás dado cuenta de que en tu vida pasan muchas "casualidades". Sincronías que te llevan a, recibir la llamada de una persona en la que pensabas, que te regalen algo que necesitabas, que se marche un coche justo cuando llegas a una zona muy difícil de aparcar... minuto 49:56.

Poder poner atención a estos "regalos" nos ayuda a quitarla de cuando nos pasan cosas no deseadas y refuerza nuestro sentimiento de agradecimiento y por tanto la generación de aquellas hormonas a las que hemos llamado las de la felicidad. ¡Seguimos entrenando dejar de vivir la vida en modo peligro y fuga para poder ser mucho más eficientes! ¿Te animas?



¡Y recuerda, si no es divertido no es sostenible!
¡Así que,
de todas las propuestas,
adopta sólo las que te supongan
un beneficio y te den placer!