

F A S E 4

ACCIO

Mas Les Vinyes

Apliquem el disseny

Quina emoció eh? És el moment de dur a terme el disseny que t'has marcat pel proper any! Tens un pla per a començar a caminar cap al teu propòsit així que som-hi! Però és importantíssim que aquest FER, aquesta acció, sigui des d'una actitud creadora, inspirada i no en mode supervivència (mirar minut 3).

Així que, per seguir amb l'autobservació, que és l'única manera de poder viure des de la ment conscient i poder acabar automatitzant tenir la nostra ment com a aliada. Et proposo que facis d'observadora de tu mateixa de les últimes 24 hores i contestis a les següents preguntes. Per ajudar-te he penjat un exercici de retrospectiva a la web.

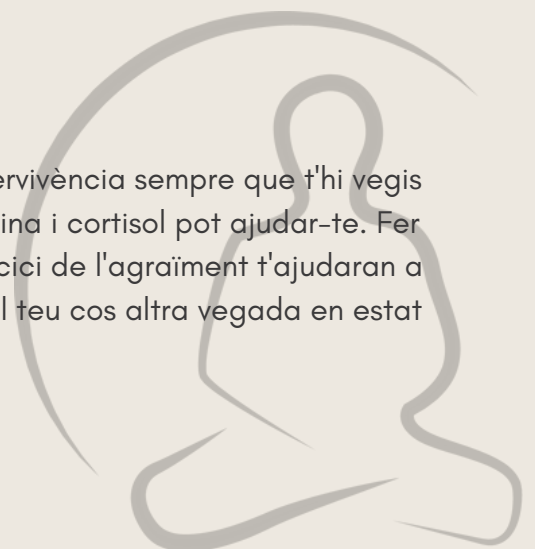
En quin mode (creatiu vs supervivència) passo la major part del dia?

En quins moments m'he sentit víctima de les circumstàncies?

Quines son les emocions que tens quan estàs estressat/da?

En quins moments he fet servir la meva ment de forma conscient?

Busca els teus propis mecanismes per a poder sortir del mode supervivència sempre que t'hi vegis immersa. Qualsevol activitat que et faci deixar de generar adrenalina i cortisol pot ajudar-te. Fer esport, ballar, riure, meditar o simplement para 5 minuts i fer l'exercici de l'agraïment t'ajudaran a generar endorfines, dopamina, oxitocina i serotonina per a situar el teu cos altra vegada en estat receptiu i creatiu.



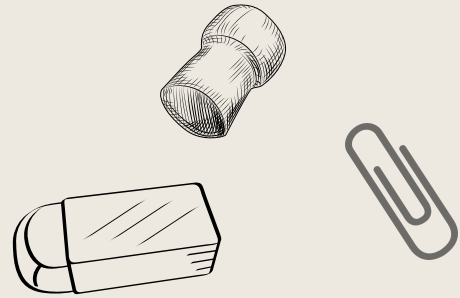
Exercici de control de ment

Mentres segueixis pensant, sentint i fent el mateix de sempre, seguiràs obtenint els mateixos resultats. Així que, podem entrenar-nos per a canviar els nostres pensaments, que facin canviar les nostres emocions, que ens portin a actuar de noves maneres per a poder crear una nova realitat (veure minut 15:50)

Entrena't a fer que la teva ment sigui la teva eina i no al revés. Mira't l'explicació abans de fer l'exercici. (minut 16:30)

1

Tria un objecte molt senzill.



2

Busca 5 minuts al dia per a observar-lo.

3

Posa't una alarma a 5 minuts i comença a mirar l'objecte només pensant en ell.

4

Guarda l'objecte a un lloc que et recordi cada dia de fer aquest petit exercici de control de ment.



Finances

Per a poder portar a terme els teus objectius és imprescindible tenir una bona relació amb la teva energia. Amb la física, mental i emocional (on poses la teva atenció és on poses la teva energia) i amb l'econòmica.

Els diners, en la realitat en la que vivim, poden frenar o impulsar la nostra creativitat així que val mirar-los com si fóssin la nostra parella. (veure minut 20:44)

La proposta és tenir una cita amb aquesta parella. Per conèixer-vos si és la primera cita, per cuidar-vos si no us teniu prou en compte, per saber què necessiteu cada una de l'altre i poder construir juntes.

Busca un moment tranquil i prepara l'espai (posa música, una espelma, prepara't un beure)

Oberva i analitza la teva economia (ingressos, despeses, inversions, estalvis, donacions etc.)

Fes un registre de les despeses que has tingut aquest mes i divideixe-les per categories

Subratlla totes les despeses que t'allunyen del teu propòsit i juga a buscar solucions creatives

Marca't objectius pel següent mes.
Ull! No renunciïs mai als estalvis amb propòsit.

On poso l'atenció

On centro la meva atenció poso la meva energia i on poso la meva energia és d'allà on n'obtindrè els resultats. Veure minut 35:56

Durant aquest primer mes d'aplicació del teu disseny, et proposo que integris al teu dia a dia alguns hàbits que t'ajudin a sentir-te creador de la teva realitat i posant consciència allà on estàs invertint la teva energia.

Anem a invertir la nostra energia en allò que volem crear?

1 al mes

Cita amb les teves finances

+ de 2 a la setmana

Compromís de cures, diversió, descans, silenci o qualsevol activitat que et doni plaer

1 a la setmana

Posa't objectius MARTE per la setmana, que t'ajudin a posar atenció en allò que vols i no en el que no vols

1 al dia

Exercici de control de ment i diari d'agraïment

+ 1 al dia

Assegura't que estàs en mode creatiu i si no és així fes l'activitat generadora de felicitat

Sortir de la zona de confort

Ja tens algunes eines per anar canviant la ment i les emocions per a poder ser la teva millor versió. Ara et falta canviar el FER per aconseguir canvis tangibles a la teva vida i per això cal, per una banda, està oberta a la creativitat que apareix al sortir del mode supervivència i que et portarà a sentir noves idees i inspiracions, però aleshores caldrà sortir de la nostra zona de confort i atrevir-nos a jugar amb la vida (veure minut 44:15)

Per això també cal un entrenament ja que la majoria de nosaltres no estem acostumades a atrevir-nos a fer coses noves. I per canviar de feina o demanar un augment de sou cal arriscar-nos, per poder dur a terme un empenedoria cal arriscar-se, per fer un canvi en les teves relacions personals cal arriscar-se. Per crear un futur no previsible cal moure fitxa.

Per no començar amb grans riscos però entrenar el sortir de la nostra zona de confort et proposo que busquis alguna cosa diferent, trencadora, especial, divertida, que et vingui de gust fer per a sortir de la teva zona de confort i que després escriguis com t'has sentit.



Diari de sincronies

Per últim, compartir amb tu una gran eina que he trobat a la meua vida. Si ja estàs en mode creatiu, te n'hauràs adonat que a la teua vida passen moltes "casualitats". Sincronies que et porten a rebre la trucada d'una persona en la que pensaves, que et regalin alguna cosa que necessitaves, que marxi un cotxe just quan arribes a una zona molt difícil d'aparcar...

Minut 49:56

Poder posar atenció en aquests "regals" ens ajuda a treure-la que quan ens passen coses no desitjades i reforça el nostre sentiment d'agraïment i per tant la generació d'aquelles hormones a les que hem anomenat les de la felicitat. Seguim entrenant deixar de viure la vida en mode perill i fugida per a poder ser molt més eficients! T'animes?



I recorda, si no és divertit no és sostenible!
Dixi que, de totes les propostes, adopta
només les que et suposin un benefici i et
donin plaer!