

Herramienta:

Journaling para apagar el piloto automático.

▼ Objetivo del journaling:

▼ Afirmación ancla:



mile

Este journaling consta de 4 secciones que tienen como **propósito ayudarte a identificar la manera en cómo estás gestionando tu tiempo**, así como también, derivarte un resultado que te lleve a **tomar nuevas decisiones** en función de ello.

Antes de iniciar, elige un espacio de comodidad e inspiración para ti, prepara tu bebida favorita, pon una música que te agrade y te haga mantener la concentración en ti. **Se vale ser detallista, ¡es una cita contigo!**

A continuación,

Tu journaling.
mileconde.com

Sección 1: Estatus.

A ▾ **Observa cómo estás actualmente:**

Revisa tus actividades diarias, observa en detalle cuánto tiempo de tu día le dedicas a esas actividades y luego, con claridad, diseña un horario realista con las actividades que puedes llevar a cabo.

Responde estas preguntas en tu libreta:

▶ **¿Cuál es mi estatus actual?**

▶ **¿Cómo es un día de mi vida?**

▶ **¿Cómo es una semana de mi vida?**

Sección 2: Tus límites.

B ▾ **Observa cómo estás actualmente:**

Escribe todas esas cosas que aún están pendiente por hacer. ¿Cuántas cosas te has comprometido a hacer y aún no das respuesta? Escribe y reflexiona:

▶ **¿Cuáles son tus compromisos? ¿A qué y a quiénes le has dicho que sí?**

▶ **¿Cuáles son las cosas que te generan estrés porque nunca tienes tiempo para hacerlas?**

▶ **¿Existe algo que puedas delegar?**

Sección 3:

Tu amor por ti.

C ▾ ¿Cuál es tu nivel de honestidad contigo misma?

Pregúntate y escribe con honestidad:

▶ **¿Qué te gusta y que no te gusta hacer?** (dentro de las cosas a las que les dijiste sí)

▶ **¿Qué cosas estás dispuesta hacer aunque no te gusten?**

▶ **¿Esas cosas que estás dispuesta a hacer y que no te gustan te van a generar un resultado positivo a mediano o largo plazo?**

Recuerda, sé honesta.

Sección 4:

Expectativa vs. Realidad.

D ▾ **Identifica si tus expectativas son realistas:**

Una de las cosas que impide al ser humano ser constantemente feliz y productivo son las altas expectativas: en los demás, en el dinero y hasta en uno mismo. El anhelar lo que está en el exterior e ignorar o desvalorizar las capacidades intrínsecas y el logro personal.

Identifica si estás invirtiendo tu energía en expectativas realistas:

▶ **¿Cuáles son las metas por las que estás dispuesta a trabajar cada día del próximo trimestre?**

▶ **¿Con qué recursos cuentas para cumplir esas metas?** Humanos, intelectuales, físicos, tecnológicos.

▶ **¿En cuáles de esas metas necesitas ayuda de un equipo?**

▶ **Y si ya tienes equipo:
¿estás comunicando eficazmente a tu equipo las metas que los involucran?**

▶ **¿La comunicación es constante?**

▶ **Y si no puedes invertir en un equipo:
¿con quién puedes hacer colaboraciones o intercambio de talento
para acelerar tu meta?**



@byMileConde

¡Ahora ve y cuéntame
en mis redes sociales cómo
te fue con esta herramienta!

YO TE LEO



Recuerda que una mente clara genera decisiones sabias.