

# TU PUNTO DE PARTIDA

---

EMPIEZA POR AQUÍ

BEL NARGANG

# ¡Qué lindo tenerte aca!

Y felicidades por estar acá, la verdad que me pone super contenta tu interés en esta guía con temas que a mí, me ayudaron un montón a comenzar por este camino de autogestión. Y que te soy sincera, sigo descubriendo.

Lo que vas a encontrar aca es justamente lo que es, una GUIA. Un compañero que te va a mostrar (o por lo menos, intentar hacerlo) algunos temas que podría contemplar para entenderte mejor y que pueda hacer tu vida, mas provechosa. (si lo que justamente quieres hacer esa esto)

Espero que esta guía te guste,

!Espero tus comentarios!

Te quiero.

A handwritten signature in black cursive script that reads "Bel". The letters are fluid and connected, with a prominent loop on the 'B' and a long, sweeping tail on the 'l'.

## 1. La importancia del autoconocimiento



“Conocer a otros es inteligencia, conocerse a sí mismos es sabiduría. Manejar a otros es fuerza, manejarse a sí mismos es verdadero poder”.

TAO TE CHING

El **autoconocimiento** es esencial para entender quién eres, qué te motiva y qué áreas de tu vida pueden mejorar. Permite tomar decisiones más acertadas y vivir de forma auténtica.

Reflexiona sobre tus emociones y reacciones.

Observa cómo influyes en los demás.

Tómate un tiempo para reflexionar cada día.

El autoconocimiento es el proceso de entender y conocer aspectos de uno mismo, como tus pensamientos, emociones, comportamientos, motivaciones, valores, creencias, fortalezas, debilidades y deseos. Implica la capacidad de reflexionar sobre ti mismo y de tener una percepción clara de quién eres como individuo.

El autoconocimiento es importante porque te permite:

- **Tomar decisiones conscientes:** Con un mayor entendimiento de tus deseos y motivaciones, puedes tomar decisiones más alineadas con tus valores y objetivos personales.
- **Mejorar tus relaciones:** Al comprender tus propias emociones y comportamientos, puedes relacionarte de manera más efectiva con los demás.
- **Desarrollar habilidades personales:** Al conocer tus fortalezas y debilidades, puedes enfocarte en áreas de crecimiento personal y profesional.
- **Manejar el estrés y las emociones:** El autoconocimiento te ayuda a identificar y manejar tus emociones de manera más efectiva.
- **Vivir de forma auténtica:** Al conocerte mejor a ti mismo, puedes vivir de acuerdo con tus verdaderos intereses y valores.

Las personas que no le dedican tiempo a su autoconocimiento pueden enfrentarse a varios problemas y dolores, entre ellos:

1. **Falta de claridad:** Pueden tener dificultades para entender sus deseos, metas y valores, lo que lleva a la falta de dirección en la vida.
2. **Estrés y ansiedad:** Sin autoconocimiento, pueden experimentar mayor estrés y ansiedad al no saber cómo manejar las emociones y situaciones desafiantes.
3. **Relaciones insatisfactorias:** Pueden tener dificultades para establecer y mantener relaciones saludables debido a la falta de entendimiento de sus propias necesidades y las de los demás.
4. **Falta de autoaceptación:** Sin conocerse a sí mismos, pueden ser más críticos consigo mismos y tener dificultades para aceptarse tal como son.
5. **Toma de decisiones inadecuadas:** Pueden tomar decisiones que no son coherentes con sus valores y metas, lo que lleva a la insatisfacción.
6. **Baja autoestima:** Pueden experimentar inseguridad y falta de confianza en sí mismos.

#### **Tips para empezar el camino del autoconocimiento:**

1. **Journaling:** Lleva un diario donde puedas escribir tus pensamientos, emociones y experiencias. Esto te ayudará a reflexionar y entender mejor tus patrones.
2. **Práctica de la meditación:** La meditación te ayuda a conectar contigo mismo y a observar tus pensamientos y emociones sin juicio.
3. **Escucha activa:** Presta atención a tus propios pensamientos y emociones. Trata de identificar por qué te sientes de cierta manera en diferentes situaciones.
4. **Explora tus intereses:** Presta atención a lo que te apasiona y motiva. Participa en actividades que te interesen y observa cómo te sientes.
5. **Busca feedback:** Habla con personas de confianza sobre tu comportamiento y pídeles feedback sincero. A veces, los demás pueden ver aspectos de ti que tú no notas.
6. **Establece metas personales:** Reflexiona sobre lo que quieres lograr en diferentes áreas de tu vida y por qué.
7. **Terapia:** Trabajar con un terapeuta puede ayudarte a explorar tus pensamientos y emociones en un entorno seguro.

#### **Si tuviera que recomendarte un libro**

El libro "El poder del ahora" de Eckhart Tolle es una excelente elección para comenzar el camino del autoconocimiento. El autor ofrece una guía para vivir en el presente y dejar de lado las preocupaciones del pasado y el futuro. Tolle enseña cómo la mente puede ser una fuente de sufrimiento y cómo estar presente en el momento puede llevar a una mayor paz y bienestar. El libro está lleno de sabiduría espiritual y prácticas que pueden ayudarte a profundizar en tu autoconocimiento y vivir una vida más consciente.

#### **Capítulo 1: "Tú no eres tu mente"**

En este capítulo, Tolle introduce la idea de que muchas personas están identificadas con su mente. Esto significa que se dejan llevar por un flujo constante de pensamientos, preocupaciones y distracciones. Tolle enfatiza que tu mente no es quien eres en realidad; tú eres el observador de tus pensamientos, no los pensamientos mismos.

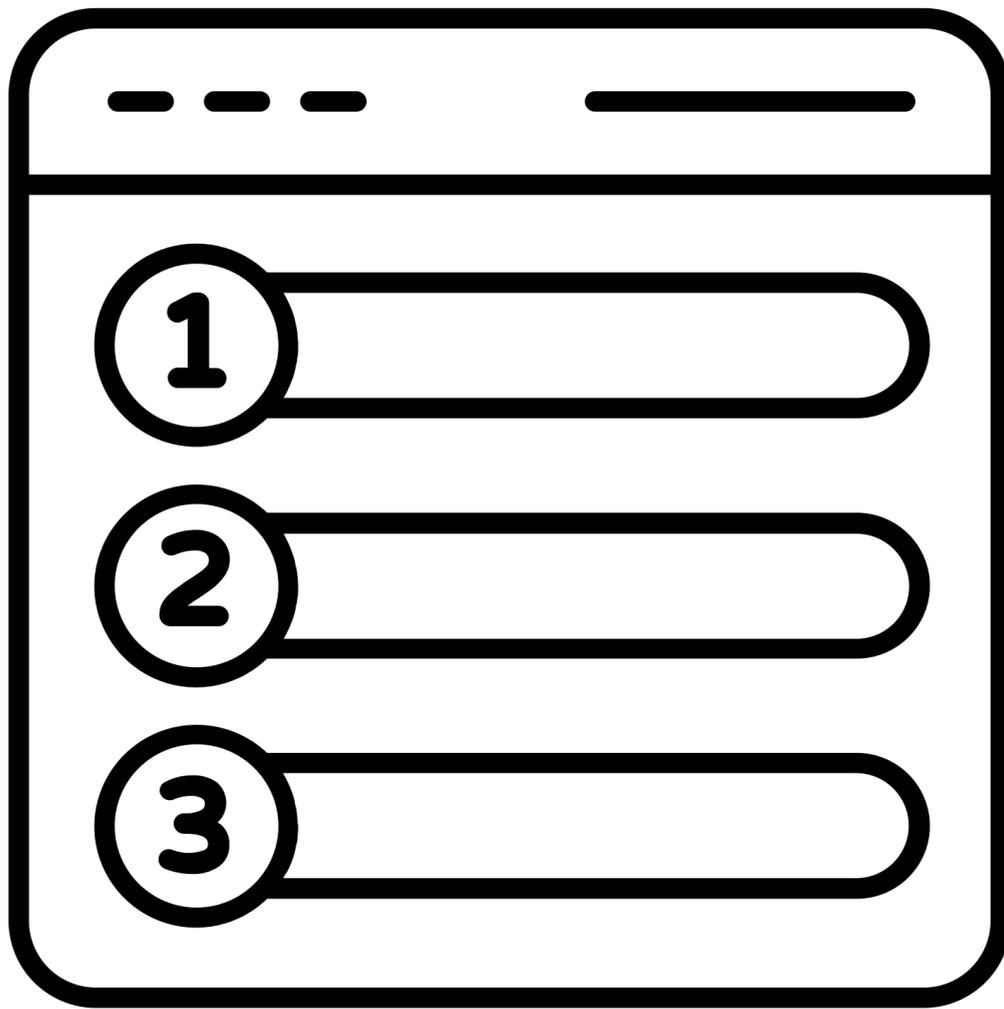
El autor señala que esta identificación con la mente es una fuente de sufrimiento, ya que nos mantiene atrapados en un ciclo de preocupaciones sobre el pasado y el futuro, impidiendo que experimentemos la vida en el momento presente. Además, la mente tiende a juzgar y criticar, tanto a nosotros mismos como a los demás, lo que puede generar estrés y conflictos internos y externos.

Tolle presenta la idea de "observar el pensador" como una forma de desidentificarse de la mente. Esto implica tomar conciencia de tus pensamientos y emociones sin juzgarlos. Al hacerlo, puedes liberarte del control de la mente y acceder a un estado de mayor paz y claridad.

El capítulo también destaca la importancia de vivir en el ahora, es decir, en el momento presente, y cómo esto puede llevar a una mayor sensación de calma y satisfacción en la vida. Tolle anima a los lectores a practicar la observación consciente y a desarrollar una mayor conexión con el presente para lograr una vida más plena.

Este capítulo es fundamental para comprender la premisa central del libro, que es la importancia de estar presente y consciente en el momento actual para vivir una vida más feliz y significativa.

## 2. Define tus roles y prioridades



“La falta de tiempo es, en realidad, falta de prioridades”

TIM FERRIS

Conocer tus **roles y prioridades** te ayudará a organizar mejor tu tiempo y energía.

- Define tus roles (por ejemplo, profesional, familiar, personal).
- Establece prioridades para cada rol.
- Aprende a decir "no" a lo que no se alinea con tus prioridades.

Los roles y las prioridades son conceptos importantes para organizar la vida y las responsabilidades de una persona.

#### **Roles:**

Los roles son las diferentes funciones o papeles que desempeñamos en nuestra vida. Cada persona tiene múltiples roles que reflejan las diversas áreas y relaciones de su vida. Algunos ejemplos de roles son:

- Profesional: El papel que desempeñas en tu trabajo o carrera.
- Familiar: Los roles relacionados con tus relaciones familiares, como ser padre, madre, hijo, hermano, etc.
- Personal: Tu papel en tu propia vida personal, incluyendo el cuidado de tu salud física y mental.
- Social: Los roles que tienes en tus relaciones sociales, como ser amigo o vecino.
- Comunitario: Los roles relacionados con tu participación en la comunidad, como voluntario o líder comunitario.

Identificar y definir los roles que desempeñas te ayuda a distribuir tu tiempo y energía de manera más equilibrada y efectiva.

#### **Prioridades:**

Las prioridades son los aspectos de tu vida que consideras más importantes y en los que decides enfocar tus esfuerzos y recursos. Establecer prioridades te ayuda a tomar decisiones sobre cómo utilizar tu tiempo y energía de la manera más efectiva.

Las personas que no le dedican tiempo a definir sus roles y prioridades pueden enfrentar varios problemas y dolores, entre ellos:

1. **Falta de dirección:** Sin roles y prioridades claros, puede resultar difícil tomar decisiones informadas y planificar el futuro.
2. **Estrés y sobrecarga:** Al no tener prioridades claras, las personas pueden asumir demasiadas responsabilidades, lo que lleva a la sobrecarga y el agotamiento.
3. **Ineficiencia:** La falta de roles definidos puede conducir a la dispersión de energía y recursos, dificultando lograr objetivos significativos.
4. **Falta de equilibrio:** Sin definir los roles, es fácil descuidar aspectos importantes de la vida, como la salud o las relaciones personales.
5. **Dificultades en las relaciones:** Puede haber conflictos en las relaciones debido a expectativas no satisfechas o falta de comunicación sobre los roles y prioridades.

#### **Tips para descubrir tus roles y prioridades:**

1. **Reflexiona sobre tus valores:** Pregúntate qué es importante para ti en diferentes áreas de tu vida, como el trabajo, la familia, la salud y las relaciones.
2. **Escribe tus roles actuales:** Enumera los diferentes roles que desempeñas, como profesional, amigo, familiar, etc. Luego, reflexiona sobre la importancia de cada uno.
3. **Establece prioridades:** Identifica qué roles son más importantes para ti en este momento y cuánto tiempo y energía estás dispuesto a dedicar a cada uno.
4. **Establece metas claras:** Define objetivos específicos para cada rol y cómo planeas alcanzarlos.
5. **Ajusta tus compromisos:** Alinea tus compromisos y actividades con tus roles y prioridades. Aprende a decir "no" a lo que no se alinea con tus prioridades.
6. **Revisa regularmente:** Los roles y prioridades pueden cambiar con el tiempo. Revisalos periódicamente para asegurarte de que sigan siendo relevantes.

#### **Si tuviera que recomendarte un libro**

El libro "Esencialismo: Logra hacer menos, pero mejor" de Greg McKeown es una excelente lectura para aquellos que buscan definir sus roles y prioridades. El autor presenta el concepto de esencialismo, que se centra en identificar y enfocarse en lo que es realmente importante, eliminando las distracciones y las actividades que no son esenciales.

El libro ofrece estrategias prácticas para priorizar las tareas más importantes, establecer límites claros y simplificar la vida. McKeown destaca la importancia de aprender a decir "no" y cómo esto puede ayudar a las personas a enfocarse en sus objetivos más importantes.

"Esencialismo" es una guía útil para aquellos que buscan descubrir sus roles y prioridades y vivir una vida más enfocada y significativa. Los lectores pueden esperar aprender cómo tomar decisiones más informadas y cómo lograr un equilibrio entre sus diferentes roles y responsabilidades.

#### **Capítulo 4: "El poder del no"**

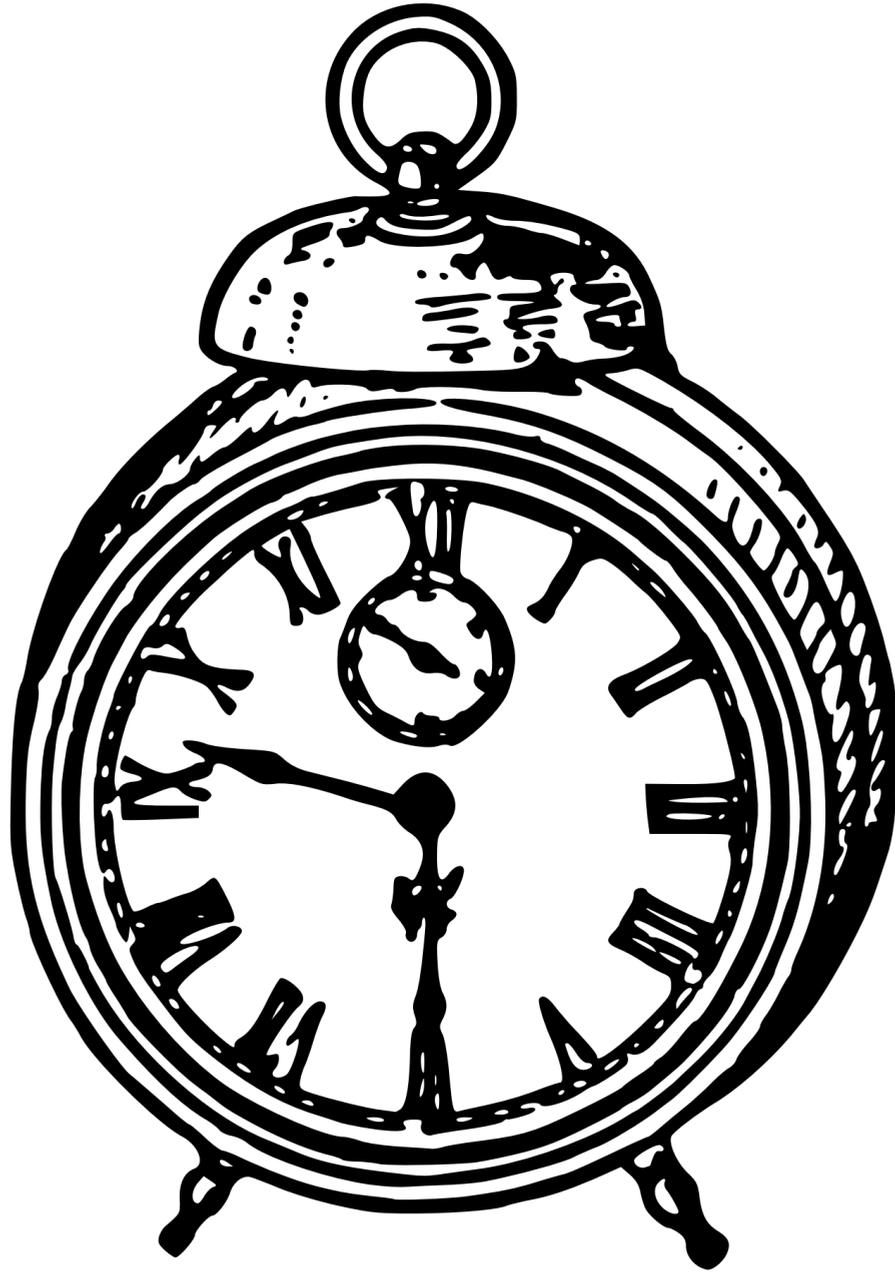
En este capítulo, McKeown se centra en la importancia de aprender a decir "no" para priorizar lo esencial en la vida. Muchas personas tienden a decir "sí" a demasiadas cosas, lo que conduce a la sobrecarga y la falta de enfoque en lo realmente importante.

El autor sugiere que decir "no" es una habilidad crucial para practicar el esencialismo y proteger nuestro tiempo y energía. McKeown ofrece consejos para aprender a decir "no" de manera efectiva y educada:

- Sé claro y directo: Al rechazar una solicitud o propuesta, sé honesto y directo en tu respuesta. No tienes que justificarte en exceso.
- Usa una respuesta estándar: Desarrolla una respuesta estándar que puedas utilizar para rechazar solicitudes sin pensarlo demasiado.
- Ofrece alternativas: Si es apropiado, ofrece alternativas o soluciones que puedan satisfacer a la otra parte sin comprometerte tú.
- Practica la empatía: Comprende la perspectiva de la otra persona y ofrece una respuesta que respete sus necesidades, pero sin sacrificar tus propias prioridades.
- No te sientas culpable: Decir "no" puede provocar sentimientos de culpa, pero es importante recordar que proteger tu tiempo y energía es fundamental para alcanzar tus objetivos.

McKeown enfatiza que decir "no" de manera asertiva es esencial para evitar asumir demasiadas responsabilidades y compromisos innecesarios. Esta habilidad te permitirá enfocarte en lo que realmente importa y alcanzar una mayor productividad y satisfacción. La capacidad de rechazar solicitudes innecesarias es fundamental para vivir según los principios del esencialismo.

### 3. Conoce tu ciclo circadiano



“Malgasté el tiempo. Ahora el tiempo me  
malgasta a mí”

WILLIAM SHAKESPEARE

El **cronotipo** se refiere a tu preferencia natural por trabajar en ciertos momentos del día. Identificar tu cronotipo puede ayudarte a organizar tus actividades.

- Averigua si eres un "madrugador" o un "noctámbulo".
- Organiza tus tareas según tu energía.
- Evita trabajar en momentos de baja energía.

El cronotipo es la inclinación natural de una persona a sentirse más activa y alerta en determinados momentos del día. En otras palabras, es una característica biológica que refleja la tendencia de un individuo a tener un ritmo circadiano específico, que afecta su ciclo de sueño y vigilia, así como su energía y productividad a lo largo del día.

El cronotipo de una persona está influenciado por factores genéticos y puede variar a lo largo de la vida, especialmente durante la adolescencia y la vejez. Conocer tu cronotipo puede ayudarte a organizar tu vida de manera que aproveches tus momentos de mayor energía y productividad, lo que puede mejorar tu bienestar y rendimiento en tus actividades diarias.

Las personas que no le dedican tiempo a descubrir su cronotipo pueden enfrentar varios problemas y dolores, entre ellos:

1. **Fatiga constante:** Trabajar en momentos que no coinciden con el ritmo natural de su cuerpo puede llevar a la fatiga crónica.
2. **Bajo rendimiento:** Si las personas intentan trabajar durante momentos de baja energía, pueden experimentar un rendimiento deficiente.
3. **Problemas de sueño:** La falta de alineación con su cronotipo puede llevar a dificultades para conciliar el sueño o mantener un patrón de sueño regular.
4. **Estrés y ansiedad:** Tratar de adaptarse a horarios que no coinciden con el propio ritmo biológico puede provocar estrés y ansiedad.
5. **Desajuste social:** Las personas pueden sentir que no encajan en los horarios convencionales de la sociedad, lo que puede llevar a dificultades sociales.

#### Tips para descubrir tu cronotipo:

1. **Registra tus hábitos de sueño:** Lleva un diario de sueño para rastrear cuándo te sientes más despierto y productivo durante el día.
2. **Presta atención a tus niveles de energía:** Observa tus patrones de energía a lo largo del día para identificar cuándo tienes picos de energía y cuándo te sientes cansado.
3. **Experimenta con diferentes horarios:** Prueba trabajar en diferentes momentos del día para ver cuándo eres más eficiente.
4. **Consulte con un profesional:** Si tienes dificultades para identificar tu cronotipo, un profesional de la salud puede ayudarte a realizar una evaluación.
5. **Haz pruebas en línea:** Existen pruebas en línea que pueden ayudarte a determinar tu cronotipo, como las pruebas de Morningness-Eveningness.
6. **Establece una rutina diaria:** Una vez que identifiques tu cronotipo, trata de ajustar tu rutina diaria en consecuencia.

#### Si tuviera que recomendarte un libro

El libro "El poder de cuando: Descubre tu cronotipo" de Michael Breus es una excelente opción para aquellos que buscan descubrir y comprender su cronotipo. Breus, un psicólogo clínico y especialista en trastornos del sueño, presenta los diferentes cronotipos y cómo influyen en nuestras vidas diarias.

En el libro, Breus clasifica los cronotipos en cuatro categorías: delfines, leones, lobos y osos. Describe las características de cada cronotipo y ofrece consejos prácticos sobre cómo ajustar tu vida diaria en función de tu cronotipo para maximizar la productividad y el bienestar.

"El poder de cuando" también incluye estrategias para mejorar el sueño y ajustar tu rutina diaria según tu cronotipo. Es una guía útil para cualquiera que desee optimizar su vida diaria aprovechando su ritmo biológico natural.

#### Capítulo 3: "Los cuatro cronotipos"

En este capítulo, Michael Breus presenta los cuatro cronotipos principales que ha identificado basándose en la investigación sobre el sueño y los ritmos circadianos. Estos cronotipos son:

- **León:** Los leones tienden a ser personas madrugadoras, que despiertan temprano y tienen altos niveles de energía por la mañana. A menudo son más productivos temprano en el día y prefieren acostarse temprano por la noche.
- **Oso:** Los osos siguen el ciclo solar, lo que significa que se sienten más activos durante el día cuando hay luz solar y menos activos por la noche. Constituyen la mayoría de la población y suelen ser más productivos durante el horario laboral estándar.
- **Lobo:** Los lobos son más activos durante la noche y prefieren trabajar y socializar durante las horas nocturnas. Tienen dificultades para despertarse temprano y suelen sentirse más productivos por la tarde y noche.
- **Delfín:** Los delfines tienen un sueño ligero y tienden a ser personas muy perfeccionistas. Tienen dificultades para mantener un patrón de sueño regular y a menudo se sienten fatigados durante el día.

Breus describe las características de cada cronotipo y cómo identificar el tuyo propio mediante una serie de preguntas y pruebas. Además, ofrece ejemplos de cómo los cronotipos afectan aspectos de la vida diaria, como la productividad, el sueño y la interacción social.

El capítulo también destaca la importancia de adaptar tu rutina diaria a tu cronotipo para maximizar tu energía y bienestar. Breus ofrece consejos específicos para cada cronotipo, como los mejores momentos para trabajar, hacer ejercicio y descansar.

En general, este capítulo es fundamental para comprender los diferentes cronotipos y cómo afectan a nuestras vidas. Breus proporciona una base sólida para identificar tu propio cronotipo y ajustar tu estilo de vida en consecuencia.

## 4. Descubre tu por qué



“Los dos días más importantes de tu vida son  
el día en que naciste y el día en que te  
encontraste el por qué”

MARK TWAIN

Encontrar un **propósito personal** puede darte dirección y motivación.

- Pregúntate qué te apasiona.
- Identifica cómo puedes aportar valor a los demás.
- Establece objetivos alineados con tu propósito.

Las personas que no le dedican tiempo a descubrir su "por qué" pueden enfrentar varios problemas y dolores, entre ellos:

1. **Falta de dirección:** Sin un propósito claro, las personas pueden sentirse perdidas o desorientadas, sin saber hacia dónde dirigir sus esfuerzos.
2. **Baja motivación:** Un propósito claro proporciona motivación y energía para superar los desafíos. Sin él, las personas pueden perder interés en sus objetivos y actividades.
3. **Insatisfacción:** Sin un propósito, las personas pueden sentir que sus vidas carecen de significado o que no están cumpliendo su potencial.
4. **Inestabilidad emocional:** Con un propósito claro, las personas pueden enfrentar mejor los altibajos emocionales de la vida. Sin él, pueden sentirse más vulnerables al estrés y la ansiedad.
5. **Falta de enfoque:** Sin un propósito que los guíe, las personas pueden tener dificultades para priorizar y tomar decisiones informadas.

**Tips para descubrir tu "por qué":**

1. **Reflexiona sobre tus valores:** Identifica lo que es importante para ti en la vida, como tus creencias, valores y principios fundamentales.
2. **Identifica tus pasiones:** Pregúntate qué actividades o temas te emocionan y te llenan de energía.
3. **Explora tus habilidades y talentos:** Considera en qué eres bueno y cómo puedes utilizar esas habilidades para contribuir al mundo.
4. **Piensa en tus experiencias pasadas:** Reflexiona sobre momentos significativos de tu vida y lo que aprendiste de ellos.
5. **Establece metas significativas:** Define objetivos que estén alineados con tus valores y pasiones.
6. **Busca feedback:** Habla con personas de confianza para obtener diferentes perspectivas sobre tus talentos y pasiones.

### **Si tuviera que recomendarte un libro**

El libro "El hombre en busca de sentido" de Viktor Frankl es una excelente opción para aquellos que buscan descubrir su propósito o "para qué". Viktor Frankl, un psiquiatra y sobreviviente del Holocausto, ofrece una perspectiva profunda sobre la búsqueda de significado en la vida, incluso en las circunstancias más difíciles.

En el libro, Frankl comparte sus experiencias como prisionero en campos de concentración y cómo encontró significado y propósito incluso en medio de la adversidad.

El autor argumenta que el sentido de la vida es una necesidad humana fundamental y que cada persona puede encontrar su propio propósito a través de sus experiencias y elecciones.

"El hombre en busca de sentido" es una lectura inspiradora que ofrece una visión clara sobre cómo descubrir y vivir según tu propósito en la vida. Los lectores pueden esperar encontrar una guía para enfrentar los desafíos de la vida con sentido y resiliencia.

Espero que estos consejos y la recomendación del libro te ayuden a descubrir tu "para qué" y encontrar significado en tu vida. Si tienes más preguntas o necesitas más recomendaciones, no dudes en preguntar.

Capítulo: "Experiencias en un campo de concentración"

En este capítulo, Viktor Frankl narra sus experiencias como prisionero en los campos de concentración nazis durante la Segunda Guerra Mundial. Describe las duras condiciones de vida que enfrentaban los prisioneros, incluyendo el hambre, el frío, el trabajo agotador y la constante amenaza de muerte. A pesar de estas terribles circunstancias, Frankl observa que algunos prisioneros lograron mantener su dignidad y humanidad al encontrar un propósito o significado en su sufrimiento. Algunos encontraron motivación en la esperanza de reunirse con sus seres queridos, en el deseo de completar un trabajo importante o en la intención de ayudar a otros prisioneros.

A pesar de estas terribles circunstancias, Frankl observa que algunos prisioneros lograron mantener su dignidad y humanidad al encontrar un propósito o significado en su sufrimiento. Algunos encontraron motivación en la esperanza de reunirse con sus seres queridos, en el deseo de completar un trabajo importante o en la intención de ayudar a otros prisioneros.

Frankl reflexiona sobre cómo los prisioneros que encontraron un sentido o propósito en su vida tenían más probabilidades de sobrevivir física y emocionalmente a las terribles condiciones. Destaca la importancia de tener algo por lo cual vivir, algo que dé significado a la vida, incluso en los momentos más oscuros.

El autor también señala que, aunque los prisioneros no podían controlar su entorno, sí podían controlar cómo respondían a él. Frankl enfatiza que siempre hay una elección en la manera de enfrentar el sufrimiento, y que encontrar un propósito puede dar sentido a la vida y ayudar a superar los desafíos más difíciles.

Este capítulo es fundamental para entender el mensaje central de "El hombre en busca de sentido", que es la importancia de encontrar un propósito en la vida, incluso en las circunstancias más adversas. La experiencia de Frankl en los campos de concentración ofrece una poderosa lección sobre la resiliencia humana y la búsqueda de significado en medio del sufrimiento.

## 5. Crea hábitos saludables



“El desear estar bien es una parte de lograr  
estar bien”

SENECA

Los hábitos influyen en tu bienestar general.

- Desarrolla rutinas matutinas y vespertinas.
- Incorpora hábitos de autocuidado, ejercicio y alimentación saludable.

Las personas que no crean hábitos se enfrentan a varios problemas y dolores, entre ellos:

1. **Falta de consistencia:** Sin hábitos, las personas pueden tener dificultades para mantener una rutina y lograr objetivos a largo plazo.
2. **Ineficiencia:** La falta de hábitos puede conducir a la dispersión de energía y recursos, lo que dificulta la productividad.
3. **Estrés y sobrecarga:** Sin hábitos saludables, las personas pueden sentirse abrumadas por la falta de estructura en su vida.
4. **Dificultades para alcanzar metas:** Sin hábitos claros, es más difícil avanzar hacia objetivos importantes.
5. **Desorganización:** La falta de hábitos puede llevar a la desorganización en diferentes aspectos de la vida, desde el trabajo hasta el hogar.

**Tips para comenzar a crear hábitos:**

1. **Empieza pequeño:** Comienza con hábitos pequeños y manejables para evitar la sobrecarga y aumentar tus posibilidades de éxito.
2. **Sé consistente:** Establece un horario regular para practicar tus nuevos hábitos, incluso si es solo durante unos minutos al día.
3. **Recompénsate:** Celebra tus logros cuando logres mantener un hábito. Esto te motivará a seguir adelante.
4. **Crema un entorno favorable:** Organiza tu entorno para que sea más fácil seguir tus hábitos. Por ejemplo, deja tus zapatos de correr a la vista si quieres correr por la mañana.
5. **Establece recordatorios:** Usa recordatorios visuales o digitales para mantener tus hábitos presentes en tu mente.
6. **Sé paciente:** Crear hábitos lleva tiempo, así que sé paciente contigo mismo mientras trabajas en establecer nuevas rutinas.

**Si tuviera que recomendarte un libro**

El libro **"Hábitos atómicos: Cambios pequeños, resultados extraordinarios"** de James Clear es una excelente elección para aquellos que desean aprender a crear y mantener hábitos. Clear presenta estrategias prácticas para construir buenos hábitos y eliminar los malos, basándose en la investigación sobre la psicología del comportamiento.

El autor introduce el concepto de "hábitos atómicos", que se centra en hacer cambios pequeños pero consistentes para lograr resultados significativos a largo plazo. Clear ofrece técnicas para identificar y cambiar hábitos, crear sistemas efectivos y mantener la motivación.

"Hábitos atómicos" proporciona ejemplos concretos y métodos prácticos para implementar hábitos en diferentes áreas de la vida, desde el trabajo hasta la salud. Los lectores pueden esperar aprender cómo aprovechar pequeños cambios para lograr un impacto positivo duradero.

Este libro es una guía útil para cualquier persona que busque mejorar su vida a través de la creación de hábitos saludables y efectivos. Clear presenta los principios de la formación de hábitos de manera clara y accesible, ofreciendo consejos prácticos para aplicar en la vida diaria.

**Capítulo 2: "Cómo los hábitos moldean tu identidad (y viceversa)"**

En este capítulo, James Clear presenta la idea de que los hábitos están estrechamente relacionados con nuestra identidad personal. Argumenta que los hábitos que practicamos a diario dan forma a nuestra identidad, y viceversa, nuestra identidad influye en los hábitos que adoptamos.

Clear explica que en lugar de centrarse únicamente en los resultados o procesos al establecer nuevos hábitos, es importante considerar la identidad que queremos adoptar. Cambiar nuestra identidad nos permite construir hábitos más efectivos y duraderos.

El autor sugiere que, para cambiar la identidad, debemos cambiar nuestros hábitos y viceversa. Esto implica:

- Definir la identidad que queremos: Pregúntate quién quieres ser y qué tipo de persona quieres llegar a ser.
- Comenzar con pequeños hábitos: Adopta hábitos que estén alineados con la identidad que deseas. Por ejemplo, si quieres ser una persona más saludable, comienza con pequeños hábitos saludables.
- Repetir los hábitos consistentemente: La repetición constante de los hábitos refuerza la identidad que quieres adoptar.
- Evaluar los hábitos existentes: Examina tus hábitos actuales y determina cuáles están en consonancia con la identidad deseada y cuáles no.

Clear enfatiza que la clave para adoptar nuevos hábitos es enfocarse en la identidad que deseas, más que en los resultados que quieres lograr. Al hacer pequeños cambios consistentes y repetidos en tus hábitos, puedes moldear tu identidad y, a su vez, construir hábitos más sólidos y duraderos.

Este capítulo proporciona una perspectiva novedosa sobre cómo los hábitos y la identidad están entrelazados y cómo pueden influirse mutuamente. Clear ofrece consejos prácticos para empezar a cambiar tus hábitos basándote en la identidad que deseas adoptar.

## 6. Practica la gratitud

*Gracias*

“Usa la gratitud como un manto. Y este alimentará cada rincón de tu vida.”

RUMI

La gratitud puede mejorar tu perspectiva y satisfacción.

- Lleva un diario de gratitud.
- Reflexiona sobre las cosas positivas de tu día.

Las personas que no le dedican tiempo a practicar la gratitud pueden enfrentar varios problemas y dolores, entre ellos:

1. **Perspectiva negativa:** Sin practicar la gratitud, las personas pueden concentrarse en lo que falta o en lo negativo, lo que puede llevar a un estado de insatisfacción y negatividad.
2. **Estrés y ansiedad:** La falta de gratitud puede hacer que las personas se centren en problemas o preocupaciones, lo que puede aumentar los niveles de estrés y ansiedad.
3. **Relaciones insatisfactorias:** Practicar la gratitud fortalece las relaciones al fomentar el aprecio por los demás. Sin gratitud, las relaciones pueden carecer de profundidad y empatía.
4. **Falta de bienestar emocional:** La gratitud está relacionada con la felicidad y el bienestar. Sin gratitud, las personas pueden experimentar menos satisfacción y bienestar emocional.
5. **Desconexión:** Sin gratitud, las personas pueden perder la conexión con la belleza y las bendiciones que les rodean, lo que afecta su calidad de vida.

#### **Tips para empezar a practicar la gratitud:**

- **Lleva un diario de gratitud:** Anota diariamente cosas por las que te sientes agradecido. Puede ser algo grande o pequeño.
- **Expresa gratitud a los demás:** Agradece a las personas que te rodean por su ayuda o por ser parte de tu vida.
- **Reflexiona sobre experiencias positivas:** Tómate un momento para recordar experiencias pasadas que te hicieron sentir feliz o agradecido.
- **Práctica la atención plena:** Presta atención a las cosas que te rodean y aprecia las pequeñas alegrías de la vida.
- **Utiliza recordatorios visuales:** Coloca notas o recordatorios de gratitud en lugares visibles para recordar practicar la gratitud.
- **Sé específico:** En lugar de ser genérico, sé específico sobre lo que agradeces y por qué.

#### **Si tuviera que recomendarte un libro**

El libro "La magia" de Rhonda Byrne es una excelente opción para aquellos que buscan practicar la gratitud. El libro ofrece un programa de 28 días que guía a los lectores a través de diferentes prácticas de gratitud para transformar su vida.

En "La magia", Byrne muestra cómo la gratitud puede cambiar la perspectiva de las personas y mejorar diferentes aspectos de sus vidas, desde las relaciones hasta el bienestar emocional y material. El libro incluye ejercicios diarios que invitan a los lectores a reflexionar sobre las cosas por las que están agradecidos y cómo la gratitud puede impactar positivamente su vida.

Byrne comparte historias inspiradoras y ejemplos prácticos para ayudar a los lectores a comprender cómo la gratitud puede convertirse en una práctica diaria y cómo puede cambiar su forma de ver el mundo.

Este libro es una guía útil para aquellos que desean comenzar a practicar la gratitud y experimentar sus beneficios en su vida diaria. Los lectores pueden esperar encontrar inspiración y herramientas prácticas para integrar la gratitud en su rutina.

#### **Capítulo 1: "La magia de la gratitud"**

En este capítulo, Rhonda Byrne introduce el concepto de la gratitud como una herramienta poderosa para transformar la vida de las personas. Explica que la gratitud es una fuerza mágica que puede cambiar las circunstancias y atraer cosas positivas a la vida.

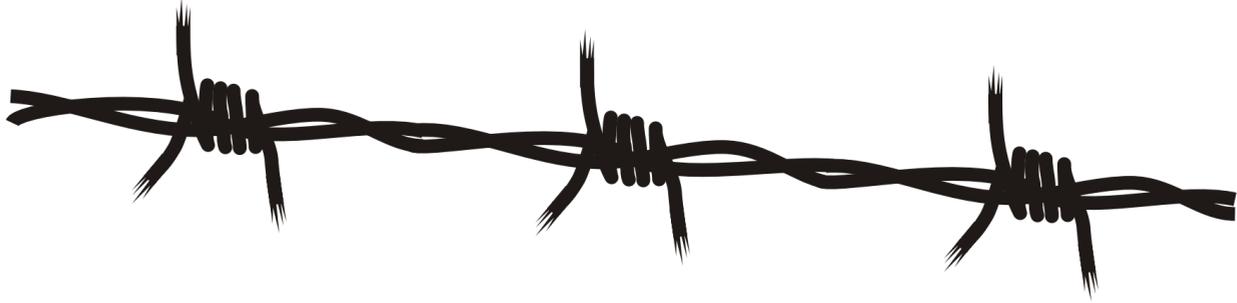
Byrne destaca la importancia de practicar la gratitud de manera constante para experimentar sus beneficios. Argumenta que la gratitud puede mejorar la salud, las relaciones y el bienestar general. Además, afirma que la gratitud puede atraer más cosas por las que estar agradecido.

El capítulo incluye un ejercicio práctico llamado "La lista mágica". En este ejercicio, los lectores deben hacer una lista diaria de diez cosas por las que están agradecidos y escribir por qué están agradecidos por cada una de ellas. Byrne aconseja que los lectores sientan la gratitud profundamente mientras realizan el ejercicio.

El capítulo también presenta historias de personas que han experimentado cambios positivos en sus vidas gracias a la práctica de la gratitud. Byrne anima a los lectores a adoptar la gratitud como una práctica diaria para experimentar su magia en sus vidas.

Este capítulo establece la base para el programa de 28 días del libro, que guía a los lectores a través de diferentes prácticas de gratitud. Los ejercicios diarios están diseñados para ayudar a los lectores a experimentar los beneficios transformadores de la gratitud en su vida cotidiana.

## 7. Establece límites saludables



“Los límites nos definen. Definen lo que somos y lo que no somos. Un límite me muestra dónde termina y dónde comienza la otra persona.”

HENRY CLOUD

Establecer límites claros es fundamental para mantener el equilibrio.

- Aprende a comunicar tus límites de forma asertiva.
- Protege tu tiempo personal.

Las personas que no establecen límites saludables pueden enfrentarse a varios problemas y dolores, entre ellos:

1. **Estrés y agotamiento:** La falta de límites claros puede llevar a asumir demasiadas responsabilidades, lo que provoca estrés y agotamiento.
2. **Relaciones insatisfactorias:** Sin límites saludables, las relaciones pueden volverse desequilibradas y poco satisfactorias.
3. **Pérdida de tiempo y energía:** Sin límites claros, las personas pueden perder tiempo y energía en actividades y personas que no son prioritarias.
4. **Falta de respeto:** Las personas pueden sentir que sus necesidades y deseos no son respetados por los demás.
5. **Confusión y desorganización:** La falta de límites puede llevar a la confusión y a la desorganización en diferentes aspectos de la vida.

#### **Tips para comenzar a establecer límites saludables:**

1. Identifica tus necesidades: Reflexiona sobre lo que necesitas para sentirte cómodo y protegido en tus relaciones y actividades diarias.
2. Comunica tus límites claramente: Sé directo y específico al comunicar tus límites a los demás.
3. Aprende a decir no: Practica decir no a las solicitudes o actividades que no se alinean con tus necesidades o prioridades.
4. Establece consecuencias: Define qué ocurrirá si alguien no respeta tus límites y actúa en consecuencia.
5. Sé coherente: Apégate a tus límites de manera consistente para reforzarlos y ganarte el respeto de los demás.
6. Escucha tus emociones: Presta atención a cómo te sientes en diferentes situaciones para identificar dónde necesitas establecer límites.

#### **Si tuviera que recomendarte un libro**

El libro "Límites: Cuándo decir sí, cómo decir no para tomar control de tu vida" de John Townsend y Henry Cloud es una excelente elección para aquellos que buscan establecer límites saludables. Los autores exploran cómo los límites pueden mejorar la vida y las relaciones de las personas al brindarles un sentido de control y protección.

El libro ofrece estrategias prácticas para establecer límites en diferentes áreas de la vida, incluyendo las relaciones personales, el trabajo y la familia. Townsend y Cloud explican cómo los límites saludables pueden ayudar a las personas a evitar el agotamiento, a manejar mejor el estrés y a disfrutar de relaciones más satisfactorias.

"Límites" también presenta ejemplos de situaciones comunes en las que las personas pueden necesitar establecer límites y cómo hacerlo de manera efectiva. Los autores enfatizan la importancia de comunicar los límites de manera clara y respetuosa.

Este libro es una guía útil para cualquiera que desee mejorar su vida estableciendo límites saludables. Los lectores pueden esperar aprender cómo identificar, comunicar y mantener límites en sus relaciones y actividades diarias.

#### **Capítulo: "Límites y tus amigos"**

En este capítulo, los autores exploran la importancia de establecer límites en las relaciones de amistad. Destacan cómo los límites saludables pueden mejorar la calidad de las relaciones y proteger la salud emocional de las personas.

Townsend y Cloud discuten los siguientes puntos clave en relación con los límites y las amistades:

- Identificar los límites en la amistad: Los límites claros permiten a las personas definir cómo quieren ser tratadas en una relación de amistad. Esto incluye cuánto tiempo y energía están dispuestos a dedicar a la relación y qué comportamientos aceptarán o no.
- Comunicación honesta: Los autores enfatizan la importancia de comunicar los límites de manera clara y respetuosa a los amigos. Esto ayuda a establecer expectativas realistas y a evitar malentendidos.
- Lidar con amigos que cruzan los límites: A veces, los amigos pueden cruzar los límites establecidos. Los autores ofrecen consejos sobre cómo manejar estas situaciones, incluyendo el uso de consecuencias y la reafirmación de los límites.
- Equilibrio en las relaciones de amistad: Townsend y Cloud discuten la importancia de mantener un equilibrio en las relaciones de amistad. Esto implica dar y recibir apoyo de manera equitativa y evitar amistades que sean excesivamente demandantes o tóxicas.
- El impacto de los límites en las amistades: Los autores explican cómo los límites saludables pueden fortalecer las amistades y ayudar a las personas a disfrutar de relaciones más satisfactorias.

Este capítulo ofrece estrategias prácticas para establecer y mantener límites en las relaciones de amistad. Los autores brindan ejemplos y consejos para ayudar a los lectores a aplicar estos principios en sus propias relaciones. En general, este capítulo es una guía valiosa para cualquiera que desee mejorar sus amistades estableciendo límites saludables.

Llegamos al final de esta guía y al comienzo de tu transformación!

¡Qué te han parecido estos tips? ¿Los pondrás en práctica para hacer diferente tu día a día? Espero que sí!

Estos tips los apliqué a mis veintitantos, después de probar y errar, sufrir, llorar y berrar. Porque salir a la calle no es fácil mis queridos jajaja

Pero si te digo que todo esas piedritas que tuve en mi camino los pude ir superando. Y no te hablo de personas en realidad, a veces las piedritas y los palitos nos lo ponemos nosotros mismos, o no?

A veces las personas hacen cosas pero nosotros REACCIONAMOS a esas cosas.

Pero te advierto, una vez que empieces este camino no vas a poder parar. Porque es muy gratificante descubrir qué cosas sos capaz de hacer.

Todos tenemos sueños y caminos diferentes, esta no es una guía definitiva, solamente una ayuda y un empuje a que puedas analizar esas áreas de tu vida que pueden hacer una diferencia en tu vida.

Espero te haya gustado!

Soy Belen Nargang.

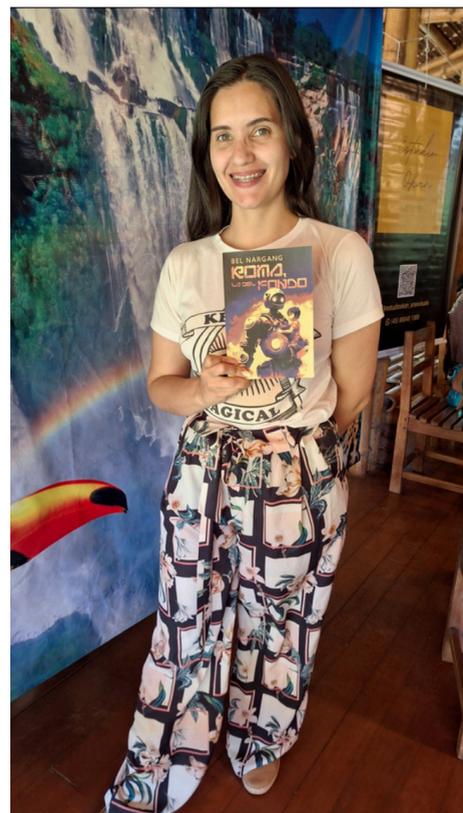
En primer lugar, madre de Gianella.

Soy coach ontológico y escritora. Escribo como terapia, para sanar y reflexionar. También certifique como maquilladora y amo la astrología. A veces me preguntan en qué momento hago todo, porque piensan que el día no rinde si además tienes que cuidar hijos, trabajar y hacer la comida.

Y no siempre fui organizada, no siempre fui de mostrarme en cámaras, ni tampoco me dirigía a las demás personas sin tener tanto miedo como tenía antes. Todo lo que soy ahora, lo tuve que desaprender y volver a aprender de otra forma.

Aprendí a establecer prioridades y roles y de ahí salieron nuevos hábitos. Obviamente a parte de madre y esposa soy mujer, soy amiga y soy hija. Tengo mis días de estar sola, de estar con amigos y tener momentos de calidad con mi hija. Se trata de eso y de disfrutarlo. Se trata de los pasitos de bebé que damos.

**Vieron que los bebés antes de caminar se caen un montón de veces pero sin miedo están intentando pararse otra vez?** Bueno, exactamente eso. Quizás vos tengas la ventaja de que no tienes hijos ni pareja, y puede ser que te sea aun más fácil. ¿No? Pero es loco que hasta de personas sin hijos me digan que no llegan o no pueden realizar lo que quieren realizar. No pienses que sos la única persona, en serio. Somos muchos los que pensamos que el día es más corto que para otros.



Desde Enero de este año, tomé la decisión de emprender y ayudar a los demás a poder organizarse y autogestionarse. La productividad es algo que me apasiona, y la verdad es que la autoestima también influye mucho en esta parte. Nuestras emociones nos hacen accionar y también no accionar. Intento que puedas reconocer ciertos patrones de conducta que tienes y que puedas analizar si te favorece o no.

Mucho tiempo pensé en controlar el tiempo, pero la palabra control, en el fondo, es tenerle miedo a algo. Y sí, le tenía miedo a que el tiempo pase y que “yo no haya logrado nada de mi vida”. ¿Te es común eso? Para mí sí lo era y mucho. Esa sensación de que la vida se pasa y la otra sensación que no hice nada de mi vida.

Acá te pido que **pares un momento** y reflexionemos sobre lo que aprendí:

1. **El tiempo** mi querida o querido, **va a pasar igual**. Esos 4, 5 o 6 años de carrera, van a pasar, y van a llegar. Ese viaje al que le decís falta mucho, va a llegar. Esa edad en la que mirabas a tus parientes, te va a llegar. Todo llega trabajos o no trabajos en ello. Esa es la creencia número 1 sobre el tiempo que vas a tener que derribar.
2. **El tiempo perfecto para empezar, no existe**. Esa cuestión de esperar hacer cosas esperando el tiempo perfecto vas a demorar mucho esperando. Que cuando tenga plata, que cuando sea menos miedosa, que cuando aprenda a coser. El momento en donde más poder tienes, es el HOY. El Hoy es perfecto para que hagas cosas nuevas y dejes de creer en cosas que no te suman. Te va a sumar la acción que le pones a esa nueva habilidad que te va a llevar al momento que consideras perfecto, es más, ¿Sabés que? ¿Sabés cuándo de verdad aparece la magia? Cuando soltas esas ganas de querer lo perfecto y la vida te sorprende así sin más. Cuando por fin comenzaste ese curso que querías y conoces a alguien que te puede ayudar a lograr lo que querés. Cuando te vas al gimnasio y ves que todo un grupo está yendo a cumplir el sueño o la misma meta que vos. ¿Y esas personas esperaron el momento perfecto? Solamente dijeron HOY VOY y fueron adonde tenían que ir e hicieron lo que tenían que hacer.
3. **No mires a los costados, siempre al frente**. Esta es la parte más difícil, no te compares. Porque la vida tiene un plan totalmente diferente para todos. Pero hay algo que a mí me nutre todos los días y es: **No vine a este mundo a sufrir, nadie vino a sufrir**. Todos vinimos a aprender y mejorar. No importa la religión que tengas, o si sos un ser espiritual, o una polilla o luciérnaga que son “seres de Luz”, el compararte con otro te va a ATRASAR, no te va a servir de nada. Y es la mejor trampa de nuestro cerebro para hacernos olvidar de nuestros sueños y que podemos hacerlo. Te cuento algo, tu cerebro es muy egoísta. Tu cerebro quiere que no hagas absolutamente nada, que te quedes quieto y en casa, comiendo y durmiendo. O sea, es a lo que se dedica, **a que no mueras**. A tu cerebro no le interesa que vos corras quince kilómetros, que ganes un premio, que te levantes a las cinco de la mañana cuando hace frío, que comas fruta en vez de chocolate para ser más saludable. A tu cerebro le importan tres pepinos eso. ¿Sabés a quien le importa? A tu corazón y tu alma. Todos esos sueños salen de tu corazón. Pero tu cerebro debe ayudarte a cumplirlos, lo vas a necesitar de todas formas. Y esto **afortunadamente se educa. Solamente debe encontrar sus razones de hacerlo**.

Puedo seguir hablando de esto por horas, porque me encanta saber cómo funcionamos y cómo accionamos en base a lo que decimos y sentimos.

Muchos años me quedé en la voz de mi cabeza, con la de no hacer nada, “**¿Para qué querés ayudar a los demás Belén?**” “**¿Para qué querés seguir leyendo y estudiando?**” “**¿A quién le vas a enseñar todo lo que sabes si a nadie le interesa?**” “**Belén, no vas a poder enseñar esto porque vos no tenes resultados visibles**”. “**Tampoco vas a poder enseñar porque te faltan un monton de cursos por aprender**”. Esas eran mis voces internas, esa era la voz de mi cabeza. Hasta que comencé a escuchar a mi intuición y mi corazón que decía: **Belén, ¿Te acordas de esa mujer que te dijo que tus posts te ayudaban a superar la pérdida de su hermana? ¿Te acordas de ese grupo de amigas que leían tu blog y reflexionaban sobre los temas que ahí escribías?**. Hay que dejar de creer a la mente, ella no suele tener toda la razón de todo lo que pasa a tu alrededor. Te aseguro que hay personas que te ven como lo más grande del mundo para ellas, que te ven como lo más mágico de este mundo, que su vida estaría perdida si no te tuvieran, pero entonces, ¿Vale la pena que abandones tus sueños por no confiar en vos? La gente que te ama de verdad te quiere ver feliz, y muchas veces nos dejamos de largo haciendo feliz al resto, que tampoco está mal, pero no nos olvidemos de nosotros mismos.

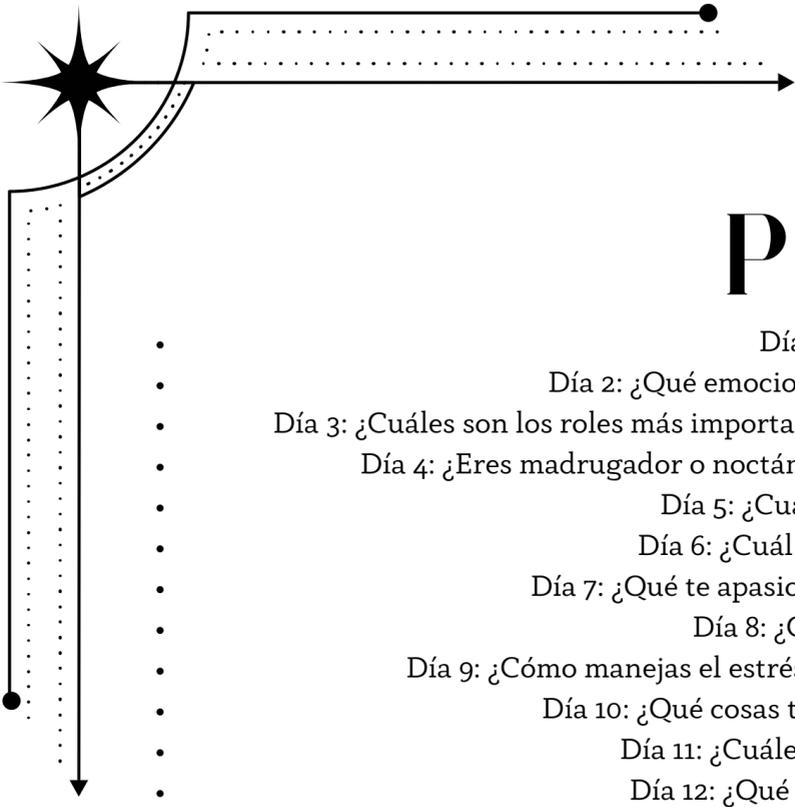
De verdad, me gustaría saber de vos, y qué planes o metas tenes. Escíbeme a belen\_nargang@hotmail.com y hablemos de lo que tenes ganas. Si querés mejorar te puedo ayudar.

#### **¿Querés saber en qué más puedo ayudarte?**

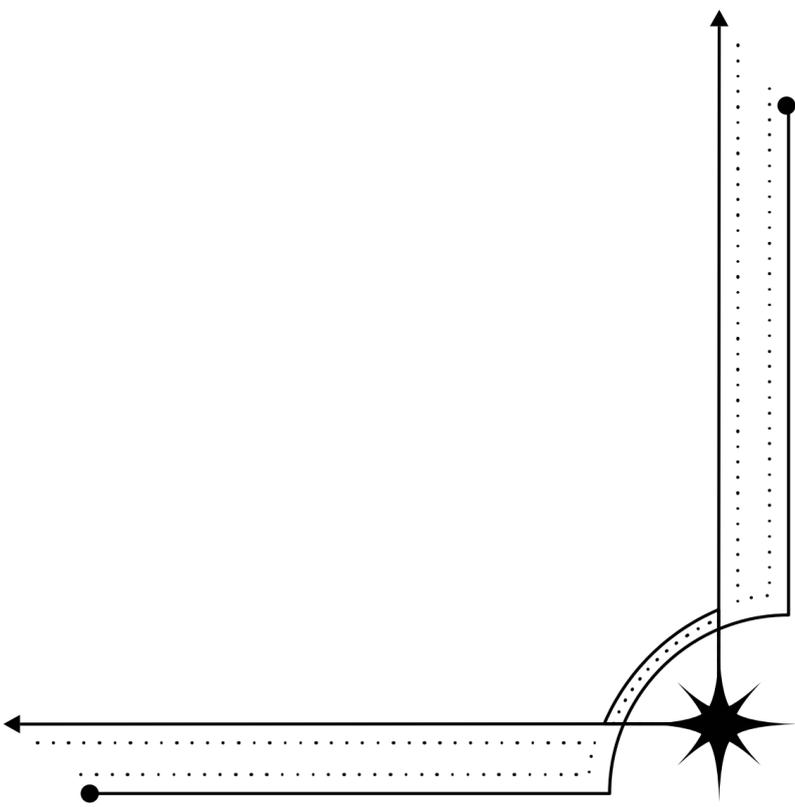
Te gustaría aprender más sobre redes sociales, vender por internet y algo de marketing digital?. Empecé en marzo este curso que tiene más de cien videos, y aun no me los terminé todos. **ES UN MONTÓN**. Y lo mejor de todo es que se va actualizando con nuevas cosas y eso queda para vos. **Perdon, te mentí**, eso no es lo mejor de todo. Lo mejor de todo es que una vez que compras el curso lo puedes vender a alguien más que pienses que pueda servirle, al mismo precio que lo compraste vas a poder revenderlo las veces que quieras. **Y vas a tener un grupo de apoyo** para demostrarte que funciona. No vas a estar solo, ni sola. Esto no es una flor de abundancia donde tenes que llamar a dos personas y las otras a dos más.

**Te aviso por las dudas jajaja. Si querés más info [hace clic acá](#).**

**Próximamente te enviaré más novedades a tu mail o puedes ver las redes para saber todo lo que se viene. Gracias por tu cariño**



# Planner de 30 días

- Día 1: ¿Qué hábitos pequeños puedes cambiar para mejorar tu vida diaria?
  - Día 2: ¿Qué emociones sueles experimentar con más frecuencia? ¿Por qué crees que es así?
  - Día 3: ¿Cuáles son los roles más importantes en tu vida actualmente? ¿Cómo se reflejan en tus acciones diarias?
  - Día 4: ¿Eres madrugador o noctámbulo? ¿Cómo puedes ajustar tu rutina para alinearla con tu cronotipo?
  - Día 5: ¿Cuál es una cosa que haces todos los días por la que te sientes agradecido?
  - Día 6: ¿Cuál es tu visión para el futuro? ¿Cómo se refleja en tus decisiones actuales?
  - Día 7: ¿Qué te apasiona en la vida? ¿Cómo puedes incorporar esa pasión en tu rutina diaria?
  - Día 8: ¿Cuáles son tus metas a largo plazo? ¿Cómo estás avanzando hacia ellas?
  - Día 9: ¿Cómo manejas el estrés? ¿Qué cambios podrías hacer para manejarlo de manera más efectiva?
  - Día 10: ¿Qué cosas te distraen durante el día? ¿Cómo puedes minimizar esas distracciones?
  - Día 11: ¿Cuáles son tus valores fundamentales? ¿Estás viviendo de acuerdo con ellos?
  - Día 12: ¿Qué límites puedes establecer en tu vida para proteger tu tiempo y energía?
  - Día 13: ¿Cuál es un hábito que te gustaría desarrollar y por qué?
  - Día 14: ¿Qué experiencias te gustaría vivir y cómo puedes planear para hacerlas realidad?
  - Día 15: ¿Cómo puedes ser más consciente de tus pensamientos y emociones?
  - Día 16: ¿Cómo puedes expresar gratitud de manera más consistente en tu vida diaria?
  - Día 17: ¿Qué papel juegan las relaciones en tu vida? ¿Cómo puedes mejorar tus relaciones?
  - Día 18: ¿Cuál es una cosa que puedes hacer para ser más amable contigo mismo?
  - Día 19: ¿Qué es lo que más te motiva? ¿Cómo puedes aprovechar esa motivación?
  - Día 20: ¿Qué puedes hacer hoy para contribuir positivamente a tu comunidad?
  - Día 21: ¿Cuáles son tus puntos fuertes y cómo puedes usarlos para lograr tus metas?
  - Día 22: ¿Qué es lo que te causa ansiedad? ¿Cómo puedes manejarlo mejor?
  - Día 23: ¿Qué significa el éxito para ti? ¿Cómo se refleja eso en tus metas?
  - Día 24: ¿Qué hábitos de autocuidado puedes incorporar en tu rutina diaria?
  - Día 25: ¿Cómo puedes fortalecer tu relación contigo mismo?
  - Día 26: ¿Qué pasos puedes tomar para vivir de manera más auténtica?
  - Día 27: ¿Cuál es un cambio pequeño que puedes hacer hoy para mejorar tu vida?
  - Día 28: ¿Cómo puedes mejorar tu capacidad de escuchar y comunicarte con los demás?
  - Día 29: ¿Qué significa para ti una vida con propósito? ¿Cómo puedes acercarte más a eso?
  - Día 30: ¿Qué has aprendido sobre ti mismo en los últimos 30 días? ¿Qué cambios quieres hacer en el futuro?
- 



# Día 1

¿Qué hábitos pequeños puedes cambiar para mejorar tu vida diaria?

**Método ABC**

**Ordena tus tareas como desde la más importante a la menos importante.**

**Recuerda que el 20% de tus tareas deben darte el 80% de resultados**

Tareas importantes del día

**A**

**B**

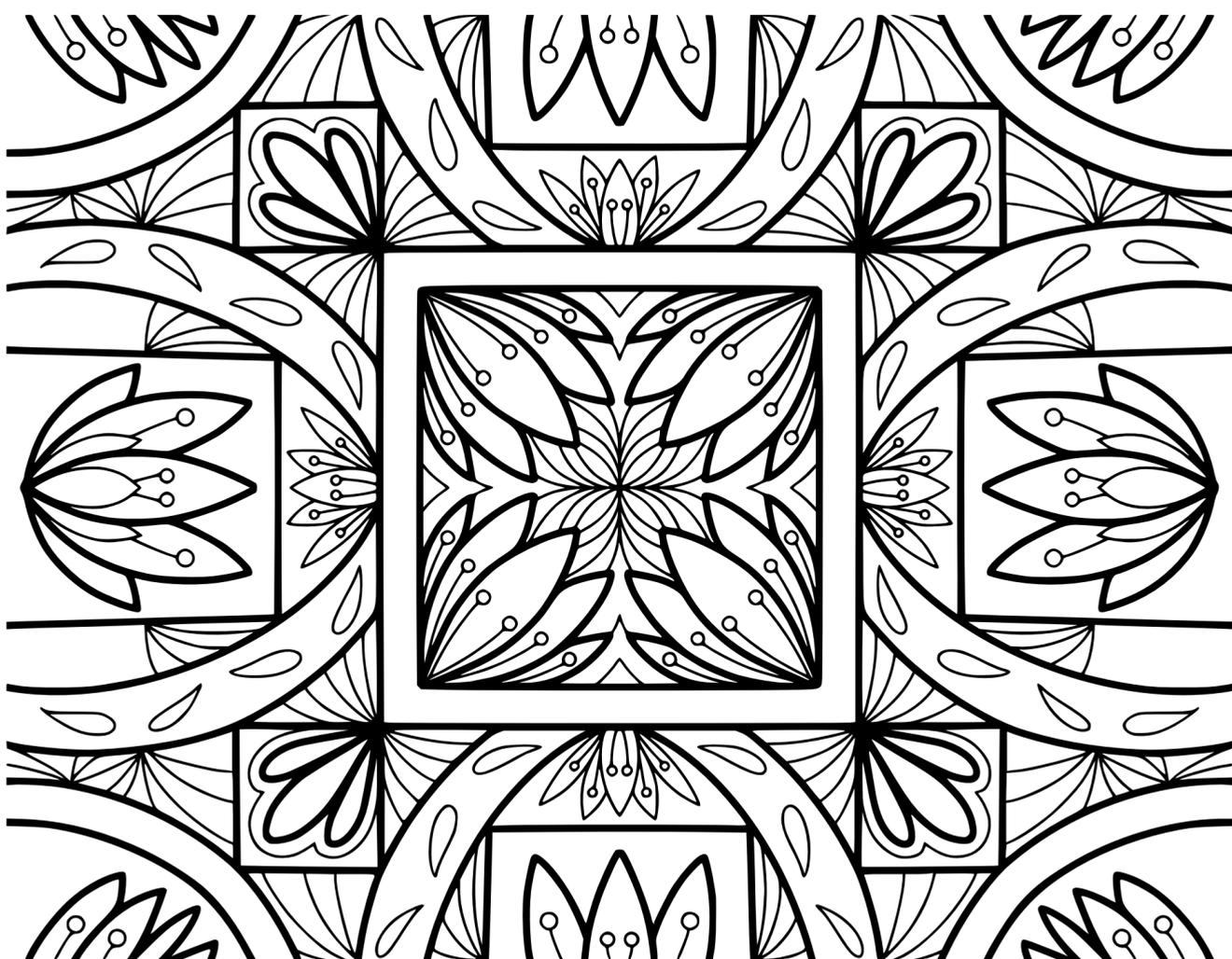
**C**

**E**

**D**

**F**

**Tu premio por terminar todas tus tareas de hoy :P**







# Día 3



¿Cuáles son los roles más importantes en tu vida actualmente?  
¿Cómo se reflejan en tus acciones diarias?

Divide tus tareas de hoy basado en tus roles.

## Hoy toma un paseo

**Conectá con la naturaleza el día de hoy, toma aire puro, estírate y permítete escuchar la naturaleza sin juzgar. Ve al ave siendo ave, el árbol siendo árbol, las mariposas siendo mariposas. Inclusive no es necesario que salgas a caminar, si lo puedes ver todo desde una ventana aprovecha eso e ilumina y purifica tus espacios.**



# Día 4

¿Cuál es una cosa que haces todos los días por la que te sientes agradecido?

**Método Kanban:** Originalmente desarrollado por Toyota, Kanban es un sistema visual de gestión de tareas que utiliza tableros con columnas que representan diferentes etapas de un proceso.

Por hacer	En proceso	Finalizado	Comentarios

**Ya viste la película “Coach Carter”?** clickeá el título

**"Coach Carter" es una película basada en hechos reales que narra la historia de Ken Carter, un entrenador de baloncesto de una escuela secundaria en Richmond, California. La trama se centra en cómo Carter, interpretado por Samuel L. Jackson, impone altos estándares académicos y de comportamiento a sus jugadores, exigiéndoles mantener buenas calificaciones y un comportamiento disciplinado para poder jugar en el equipo.**

**La historia se desarrolla cuando Carter asume el puesto de entrenador en su antigua escuela, que enfrenta problemas de bajo rendimiento académico y delincuencia juvenil. A pesar de las críticas y resistencias, Carter se mantiene firme en su compromiso de ayudar a sus jugadores a alcanzar su máximo potencial tanto en el baloncesto como en la vida académica y personal.**

**La película explora temas como la importancia de la educación, la responsabilidad personal, el trabajo en equipo, la superación de obstáculos y la lucha contra las adversidades. A través del liderazgo y la determinación de Carter, los jugadores del equipo aprenden valiosas lecciones sobre el esfuerzo, la disciplina y el valor de perseguir sus sueños con dedicación y sacrificio.**





# Día 5

¿Cuál es una cosa que haces todos los días por la que te sientes agradecido?

**Método Eisenhower:** Basado en la idea de que las tareas se pueden clasificar según su importancia y urgencia. Divide las tareas en cuatro cuadrantes: importantes y urgentes, importantes pero no urgentes, urgentes pero no importantes, y ni urgentes ni importantes.

Importante y urgente

Importante pero no urgente

Urgente pero no importante

Ni urgente ni importante

**Hoy tómate un tiempo para ver todo lo bueno que te rodea**

hoy enfócate en lo que tienes, y no en lo que no tienes. Enfócate en las personas que están con vos y envíales un mensaje.

Vas a cambiar el día de muchas personas haciendo esto.

Regá esas amistades para que perduren toda la vida.





# Día 6

¿Cuál es tu visión para el futuro? ¿Cómo se refleja en tus decisiones actuales?

**Método 1-3-5:** Consiste en establecer una lista diaria de una tarea importante, tres tareas medianas y cinco tareas pequeñas que te gustaría completar en ese día.

La tarea *Importante* de hoy

cinco tareas pequeñas

tres tareas medianas

## Hoy meditemos **cliquea este título**

Al finalizar tu día medita. Te va a ayudar a calmar tu mente, a despojarte de tus preocupaciones. Si te cuesta meditar no te preocupes, a todos nos pasa, pero permítete estar en quietud, permítete escuchar tu respiración, permítete solamente cerrar los ojos y respirar. Esos minutos de solo inspirar y exhalar hacen mucha diferencia.

Acá abajo tenes algunas recomendaciones para meditar:

1. **Meditación de respiración:** Siéntate cómodamente en un lugar tranquilo. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración. Observa cómo entra y sale el aire de tu cuerpo. Cuando tu mente divague, suavemente vuelve tu atención a tu respiración.
2. **Escaneo corporal:** Siéntate o acuéstate en una posición cómoda. Cierra los ojos y lleva tu atención a cada parte de tu cuerpo, comenzando por los pies y avanzando lentamente hacia arriba. Observa cualquier sensación física sin juzgar y deja que se disipe la tensión.
3. **Meditación guiada:** Busca en línea o en aplicaciones de meditación meditaciones guiadas para principiantes. Estas suelen ser sesiones cortas conducidas por un instructor que te guiará a través de diferentes técnicas de relajación y enfoque.
4. **Meditación de gratitud:** Siéntate en silencio y reflexiona sobre las cosas por las que estás agradecido en tu vida. Puedes empezar con cosas simples, como el sol brillando afuera o la comida que tienes en tu mesa.
5. **Meditación de visualización:** Cierra los ojos y visualiza un lugar tranquilo y pacífico. Puede ser una playa, un bosque o cualquier entorno que te traiga calma. Imagina todos los detalles y sumérgete en la experiencia sensorial de ese lugar.

Recuerda que la clave es la consistencia. Intenta meditar durante unos minutos cada día y con el tiempo notarás los beneficios. ¡Buena suerte en tu práctica de meditación!





# Día 7

¿Qué te apasiona en la vida? ¿Cómo puedes incorporar esa pasión en tu rutina diaria?

**Método Bullet Journal: Un sistema analógico que utiliza un cuaderno donde puedes crear listas de tareas, eventos, notas y seguimientos. Es altamente personalizable y flexible.**

## Tareas de hoy



En el sistema del Bullet Journal, se utilizan varios símbolos o códigos para registrar y organizar las tareas de manera efectiva. Aquí tienes algunos de los códigos más comunes:

**Punto (•):** Representa una tarea que aún no ha sido completada.

**X:** Se utiliza para marcar una tarea como completada una vez que ha sido realizada.

**Signo de interrogación (?):** Puede indicar dudas o incertidumbres sobre una tarea.

**Estrella (\*):** Puede utilizarse para resaltar una tarea importante o prioritaria.

**Signo de exclamación (!):** Indica una tarea urgente que debe realizarse lo antes posible.

**Ojo abierto (👁):** Se utiliza para señalar una tarea que requiere más atención o investigación.

**Rayas (-):** A veces se utilizan para indicar notas o eventos que no son tareas específicas.

**Signo de reloj (🕒):** Se utiliza para señalar una tarea que está programada para un momento específico.

Estos son solo algunos ejemplos de códigos que puedes utilizar en tu Bullet Journal. Puedes personalizarlos según tus necesidades y preferencias, y agregar nuevos símbolos según lo que funcione mejor para ti. La clave es mantener la simplicidad y la consistencia para que tu sistema de organización sea fácil de entender y utilizar.

## Hoy descansa

El descanso es fundamental para mantener un equilibrio adecuado en tu semana de tareas. Aquí te explico por qué es importante:

- 1. Recuperación física y mental:** El descanso proporciona a tu cuerpo y mente el tiempo necesario para recuperarse del estrés y la fatiga acumulados durante el trabajo. Permite que los músculos se reparen, que el cerebro procese la información y que las emociones se estabilicen.
- 2. Mejora del rendimiento:** Descansar adecuadamente mejora tu capacidad para concentrarte, resolver problemas y tomar decisiones acertadas. Un descanso adecuado ayuda a prevenir la fatiga mental y el agotamiento, lo que te permite ser más productivo y eficiente en tus tareas.
- 3. Prevención del agotamiento:** Trabajar sin descanso puede llevar al agotamiento físico y mental, lo que afecta negativamente tu salud y bienestar a largo plazo. El descanso regular ayuda a prevenir el agotamiento y te permite mantener un nivel de energía sostenible a lo largo del tiempo.
- 4. Creatividad y perspectiva:** Tomarse un descanso puede proporcionarte una nueva perspectiva sobre tus tareas y desafíos. A menudo, las soluciones creativas surgen cuando permites que tu mente se relaje y divague, en lugar de forzarla a seguir trabajando constantemente.
- 5. Equilibrio vida-trabajo:** Integrar períodos de descanso en tu semana de tareas te ayuda a mantener un equilibrio saludable entre tu vida personal y profesional. El descanso te permite desconectar del trabajo y dedicar tiempo a actividades recreativas, relaciones sociales y cuidado personal, lo que contribuye a tu bienestar general.

En resumen, el descanso es esencial para mantener un alto rendimiento, prevenir el agotamiento y promover un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal. Incorporar períodos de descanso adecuados en tu semana de tareas te ayudará a ser más productivo, creativo y feliz en general.

**Hoy es tu día de NO hacer, descansa, tomate tu tiempo de no hacer nada!**

Que estos 7 días sean solamente el inicio de tu proceso de cambio. Seguí adelante, vos puedes!