

Edición 23.24



Camila Fernández
Coaching Consciente

Brújula *Consciente*

Este es un ejercicio creado desde el corazón, para recordarte la importancia de vivir en el aquí y el ahora, agradecer tu pasado y visualizar tu futuro.

Cam

camilafernandezcoach.com | IG @camilafernandezcoach





Agradece y
aprende de tu 2023.

Intenciona tu 2024

Cierra un ciclo y crea el próximo
de forma consciente.



Carriña Fernández
Coaching Consciente

¿Qué podrás hacer con esta brújula?

Recapitular cada trimestre de 2023

Reflexionar sobre tu momento actual

Definir tus sueños / propósitos 2024

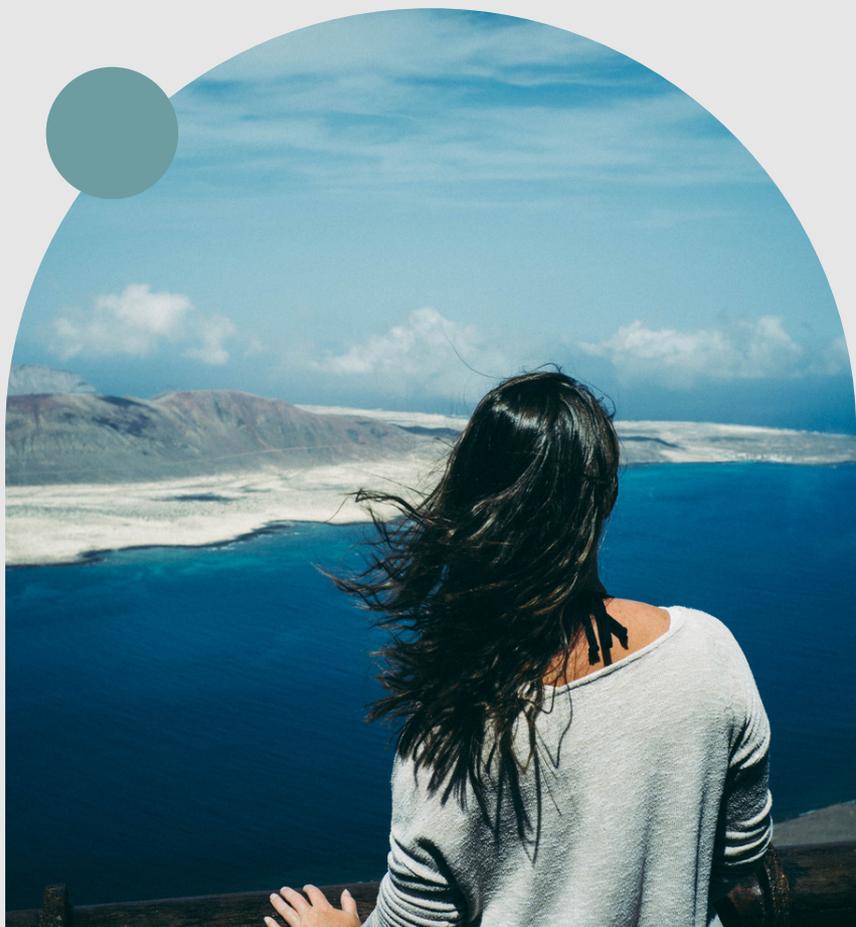
Elaborar tu mapa de sueños



Las áreas de tu vida

Para las reflexiones que vas a hacer en este ejercicio, es muy importante que tengas en cuenta las diferentes áreas de tu vida. Aquí te menciono algunas de ellas, aunque puedes incluir las que consideres pertinentes:





PARTE I

Reflexión *Trimestral*

Para comenzar, vas a dividir el año en trimestres y a reflexionar sobre cada uno de ellos. Para hacerlo, te comparto una serie de preguntas que te servirán como referencia.

La idea es que te regales el espacio para responder conscientemente.



Camila Fernández
Coaching Consciente

Reflexión *Trimestral*

1er Trimestre | Enero a Marzo

¿Cuáles fueron mis logros y transformaciones? ¿En qué evolucioné?
¿Qué celebro y qué me quiero reconocer?



¿Cuáles fueron mis desafíos, cuál fue mi actitud para gestionarlos y qué aprendí de ellos?



¿Qué agradezco?



Reflexión *Trimestral*

1er Trimestre | Enero a Marzo

¿Qué aprendí y descubrí sobre mí?

Empty rounded rectangular box for reflection.

¿Qué hice para acercarme a la vida que realmente quiero tener?

Empty rounded rectangular box for reflection.

¿Qué actividades practiqué que realmente amo y me apasionan?

Empty rounded rectangular box for reflection.



¿Cómo aproveché los *talentos* que tengo?

Large empty rounded rectangular box for reflection.

Reflexión *Trimestral*

1er Trimestre | Enero a Marzo

¿Cuál fue mi impacto / contribución a los demás y al mundo desde mis diferentes roles (hij@, amig@, pareja, emplead@, empresari@, entre otros)?

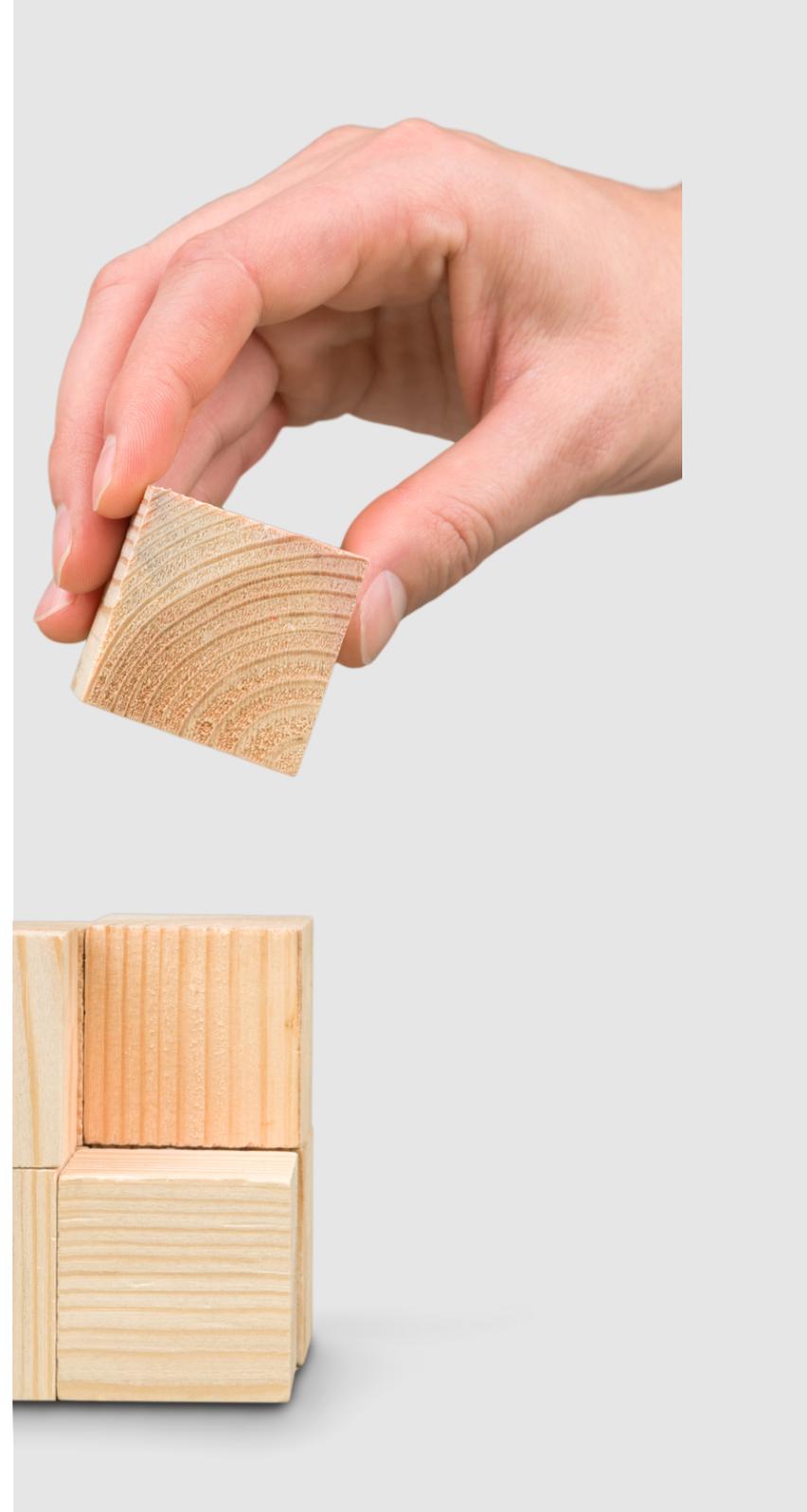
Empty rounded rectangular box for reflection.

¿Qué comportamientos, creencias y/o relaciones que ya no quería en mi vida solté?

Empty rounded rectangular box for reflection.

¿Qué considero que “quedó pendiente”?

Empty rounded rectangular box for reflection.



Reflexión *Trimestral*

2do Trimestre | Abril a Junio

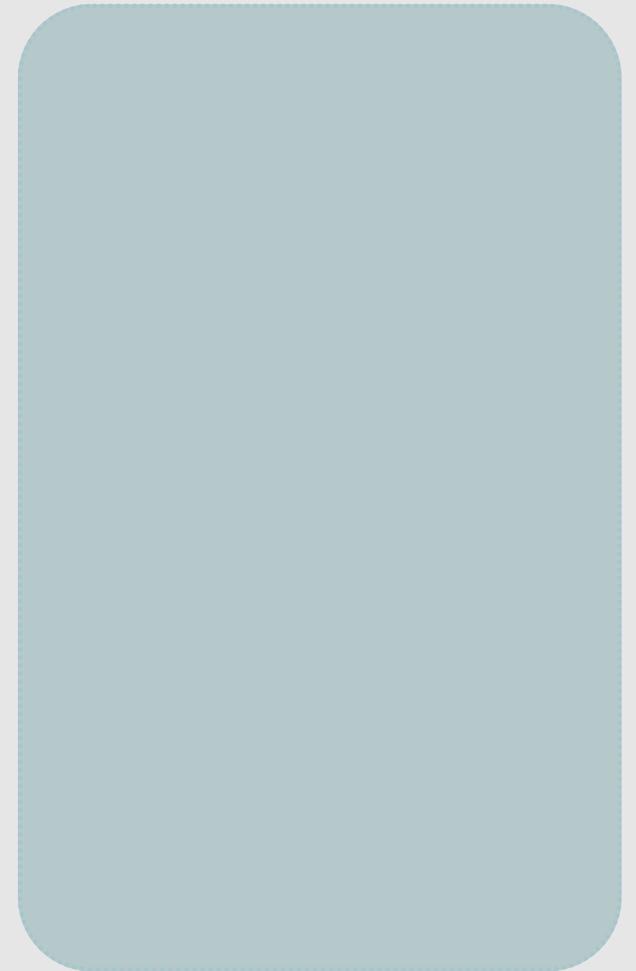
¿Cuáles fueron mis logros y transformaciones? ¿En qué evolucioné?
¿Qué celebro y qué me quiero reconocer?



¿Cuáles fueron mis desafíos, cuál fue mi actitud para
gestionarlos y qué aprendí de ellos?



¿Qué *agradezco*?



Reflexión *Trimestral*
2do Trimestre | Abril a Junio

¿Qué aprendí y descubrí sobre mí?

Empty rounded rectangular box for reflection.

¿Qué hice para acercarme a la vida que realmente quiero tener?

Empty rounded rectangular box for reflection.

¿Qué actividades practiqué que realmente amo y me apasionan?

Empty rounded rectangular box for reflection.



¿Cómo aproveché los
talentos que tengo?

Large empty rounded rectangular box for reflection.

Reflexión *Trimestral*

2do Trimestre | Abril a Junio

¿Cuál fue mi impacto / contribución a los demás y al mundo desde mis diferentes roles (hij@, amig@, pareja, emplead@, empresari@, entre otros)?

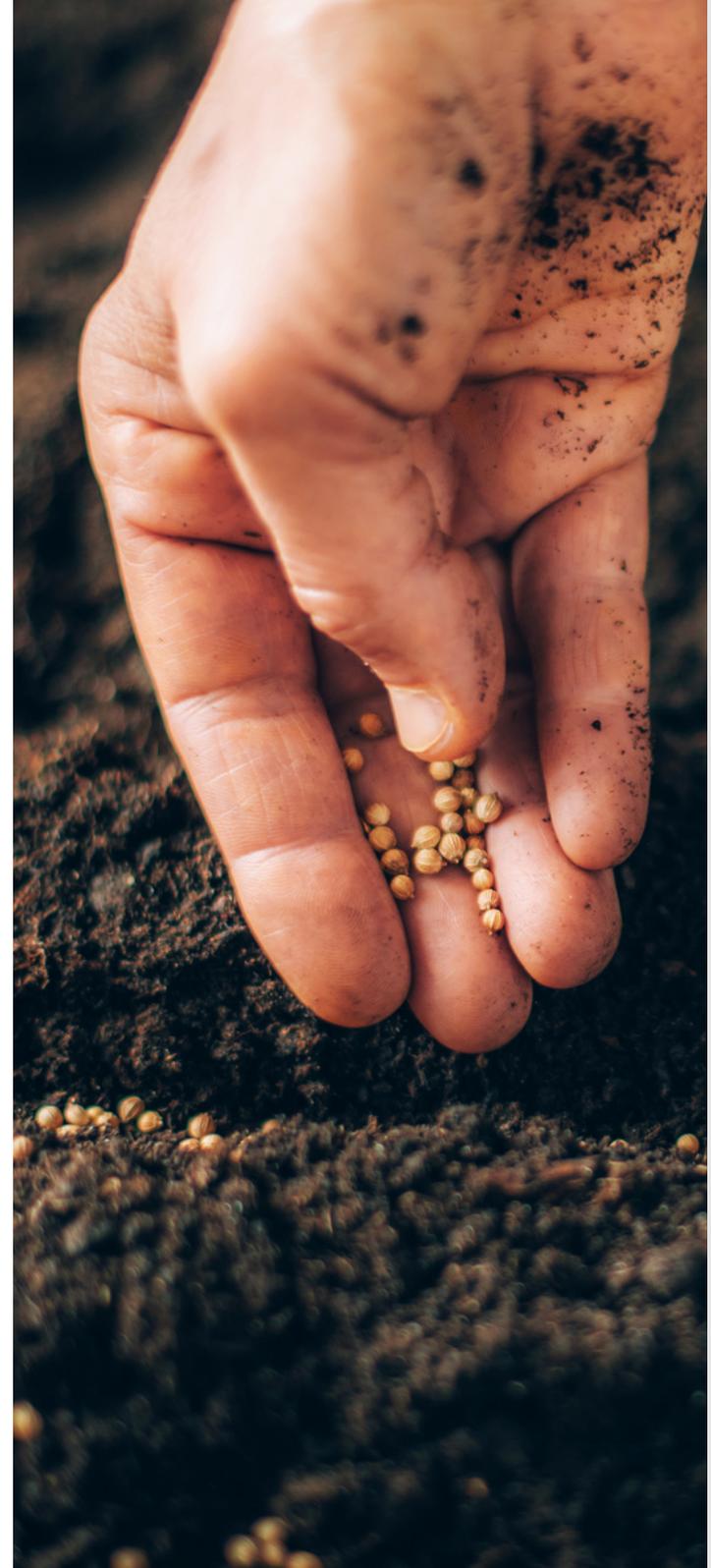
Empty rounded rectangular box for reflection.

¿Qué comportamientos, creencias y/o relaciones que ya no quería en mi vida solté?

Empty rounded rectangular box for reflection.

¿Qué considero que “quedó pendiente”?

Empty rounded rectangular box for reflection.



Reflexión *Trimestral*

3er Trimestre | Julio a Septiembre

¿Cuáles fueron mis logros y transformaciones? ¿En qué evolucioné?
¿Qué celebro y qué me quiero reconocer?

¿Cuáles fueron mis desafíos, cuál fue mi actitud para
gestionarlos y qué aprendí de ellos?



¿Qué *agradezco*?

Reflexión *Trimestral*
3er Trimestre | Julio a Septiembre

¿Qué aprendí y descubrí sobre mí?

Empty rounded rectangular box for reflection.

¿Qué hice para acercarme a la vida que realmente quiero tener?

Empty rounded rectangular box for reflection.

¿Qué actividades practiqué que realmente amo y me apasionan?

Empty rounded rectangular box for reflection.



¿Cómo aproveché los
talentos que tengo?

Large empty rounded rectangular box for reflection.

Reflexión *Trimestral*

3er Trimestre | Julio a Septiembre

¿Cuál fue mi impacto / contribución a los demás y al mundo desde mis diferentes roles (hij@, amig@, pareja, emplead@, empresari@, entre otros)?

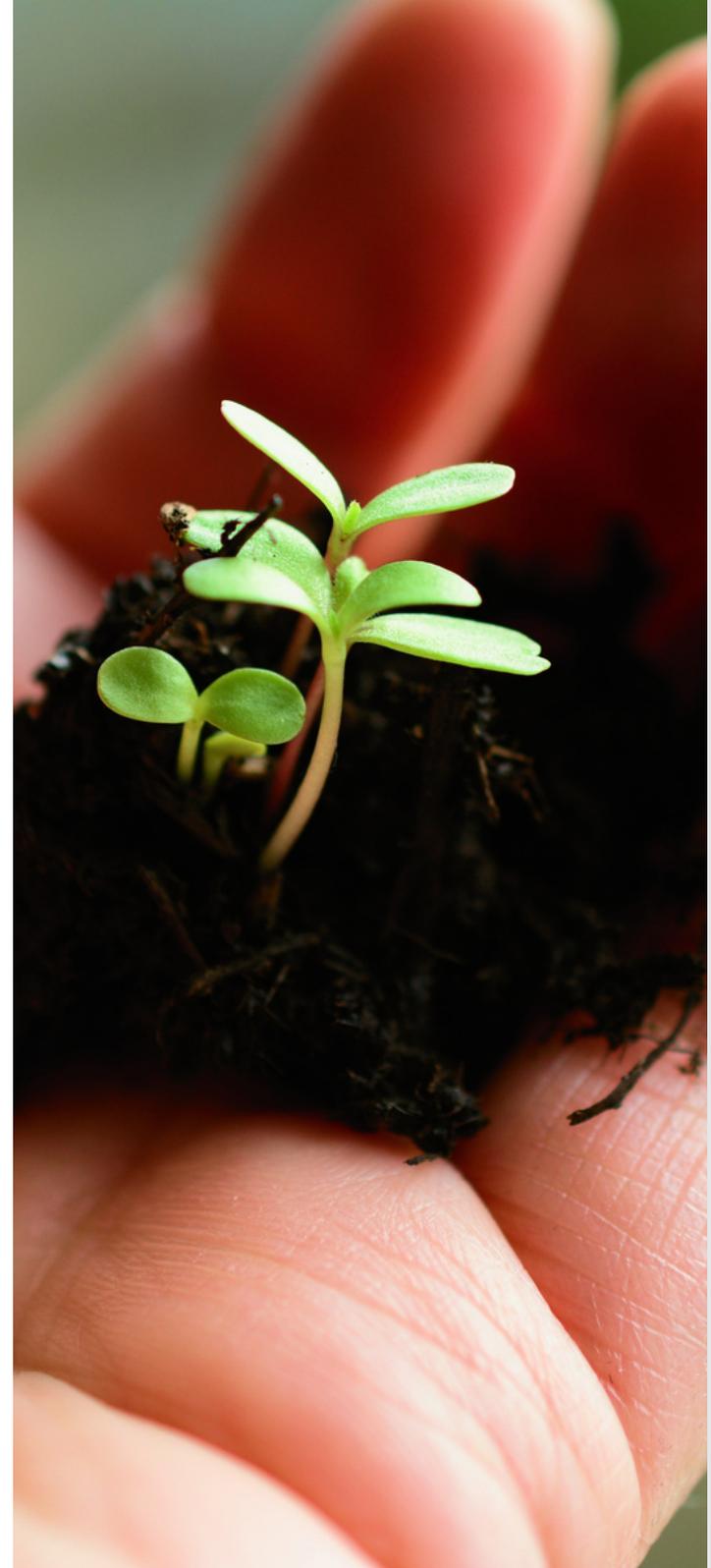
Empty rounded rectangular box for reflection.

¿Qué comportamientos, creencias y/o relaciones que ya no quería en mi vida solté?

Empty rounded rectangular box for reflection.

¿Qué considero que “quedó pendiente”?

Empty rounded rectangular box for reflection.



Reflexión *Trimestral*

4rto Trimestre | Octubre a Diciembre

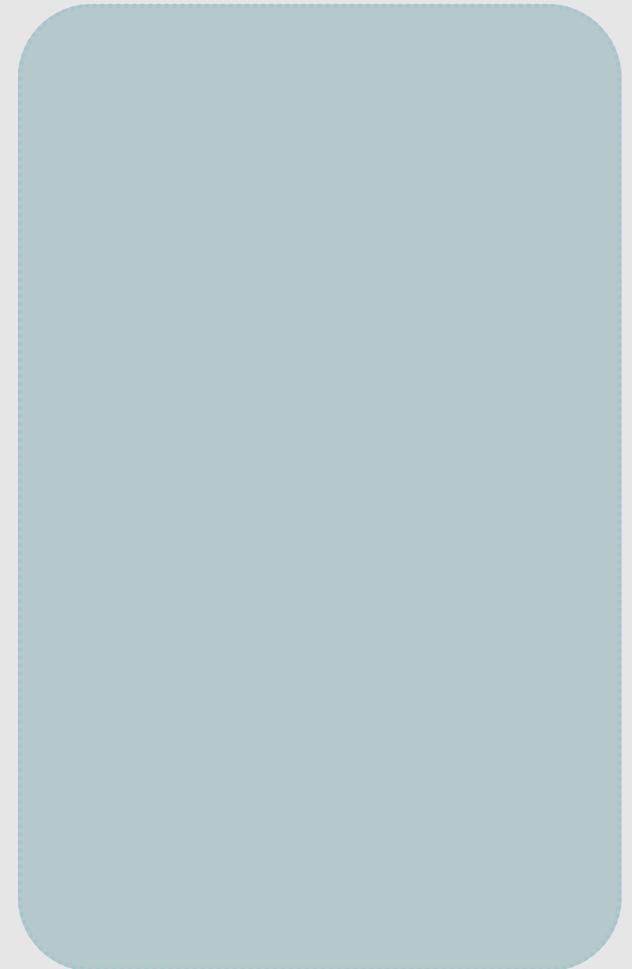
¿Cuáles fueron mis logros y transformaciones? ¿En qué evolucioné?
¿Qué celebro y qué me quiero reconocer?



¿Cuáles fueron mis desafíos, cuál fue mi actitud para gestionarlos y qué aprendí de ellos?



¿Qué *agradezco*?



Reflexión *Trimestral*
4rto Trimestre | Octubre a Diciembre

¿Qué aprendí y descubrí sobre mí?

Empty rounded rectangular box for reflection.

¿Qué hice para acercarme a la vida que realmente quiero tener?

Empty rounded rectangular box for reflection.

¿Qué actividades practiqué que realmente amo y me apasionan?

Empty rounded rectangular box for reflection.



¿Cómo aproveché los
talentos que tengo?

Large empty rounded rectangular box for reflection.

Reflexión *Trimestral*

4to Trimestre | Octubre a Diciembre

¿Cuál fue mi impacto / contribución a los demás y al mundo desde mis diferentes roles (hij@, amig@, pareja, emplead@, empresari@, entre otros)?

Empty rounded rectangular box for reflection.

¿Qué comportamientos, creencias y/o relaciones que ya no quería en mi vida solté?

Empty rounded rectangular box for reflection.

¿Qué considero que “quedó pendiente”?

Empty rounded rectangular box for reflection.





PARTE II

Dónde *estás hoy*

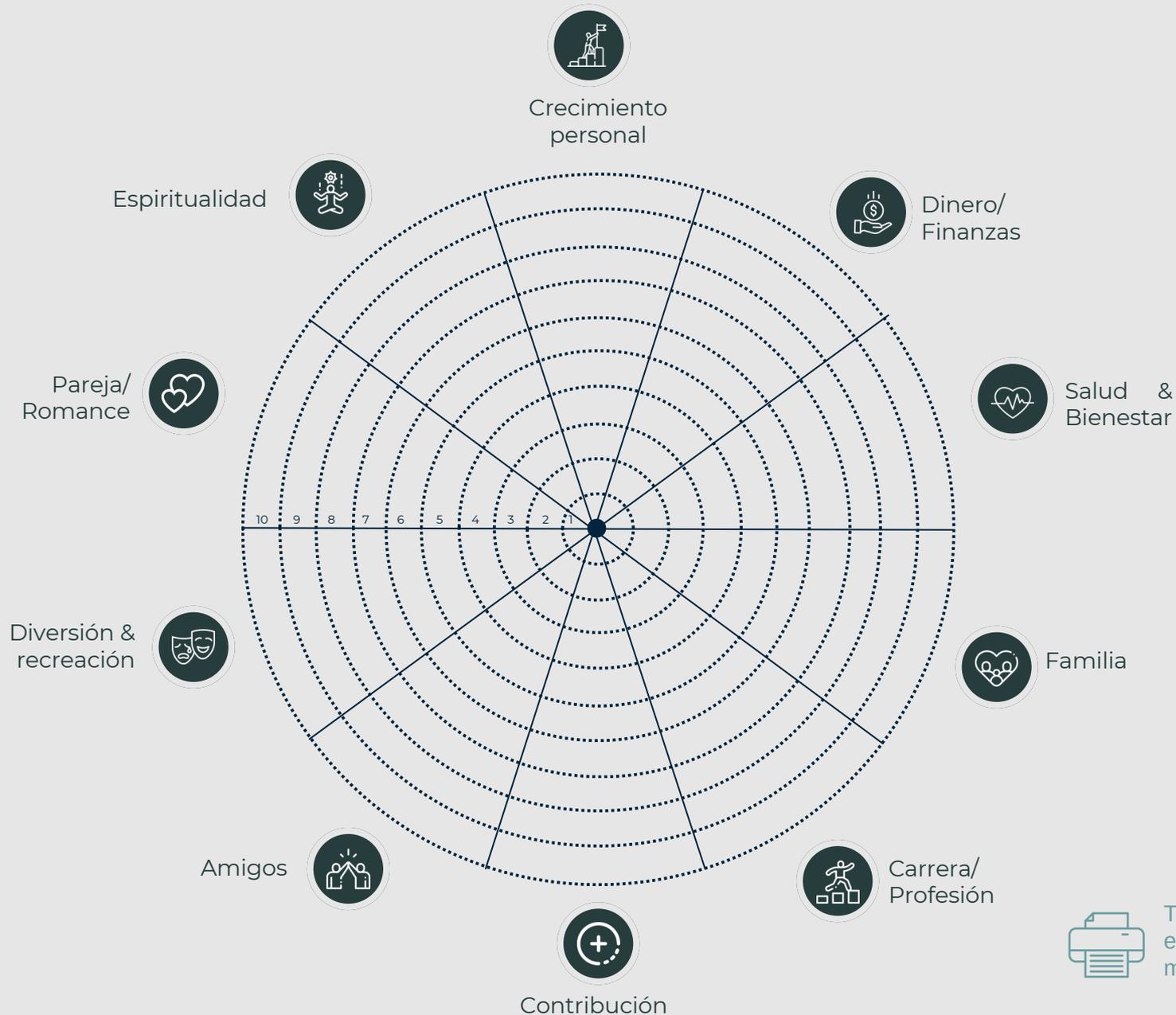
Después de regalarte el tiempo para recapitular y agradecer el pasado, invierte un espacio para reflexionar sobre tu momento presente.



Camila Fernández
Coaching Consciente

La rueda de la vida

Dibuja tu rueda de la vida, la cual está conformada por 10 secciones que representan diferentes áreas de tu vida. Considerando el centro de la rueda como 1 (que sería el valor más bajo) y el borde exterior como 10 (que sería el valor más alto), determina tu nivel de satisfacción en cada área, dibujando una curva para crear un nuevo borde exterior



Te recomiendo imprimir esta página y colorearla manualmente.

Reflexiona

En este ejercicio, no se trata simplemente de asignar un número, la idea es que puedas *describir* con el mayor detalle posible qué es lo que te lleva a darle esa valoración a cada área, es decir, qué significa para ti ese 1, 4, 7 o el nivel que hayas elegido.

Así que profundiza un poco más y luego reflexiona:

¿Qué sientes cuando ves tu rueda? ¿De qué te das cuenta?
¿Hay algo que te llame especialmente la atención?

Empty rounded rectangular box for reflection.

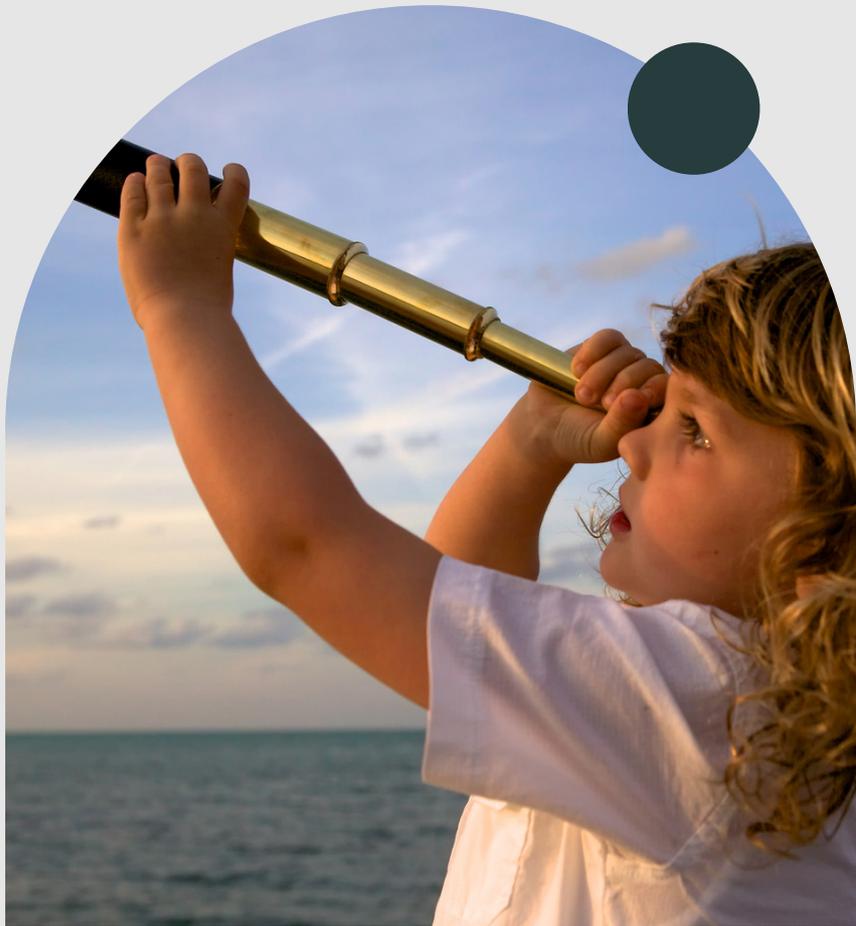
¿Qué tanto estás viviendo cada una de estas áreas en el aquí y el ahora?
¿O siempre estás fluctuando entre lo que fueron en el pasado y lo que quieres de ellas para el futuro?

Empty rounded rectangular box for reflection.



Independientemente de lo que descubras con esta reflexión, regálale un espacio para agradecer todo lo que tienes, incluidos los desafíos que estás transitando, que son siempre oportunidades para aprender y evolucionar.





PARTE III
Visualizando conscientemente el
2024

 *Camila Fernández*
Coaching Consciente

¿Cómo es la vida que realmente *quieres vivir*?

Al reflexionar sobre las diferentes áreas de tu vida y también al responder qué fue lo que quedó pendiente en 2023, es probable que te encuentres con ciertos ámbitos en los que estás bastante satisfech@ y otros en los que aún tienes cosas por lograr y/o transformar.

Lo mágico es que siempre tienes la posibilidad de crear. Así que *comencemos*.

Regálate el tiempo para soñar y visualizar la vida que quieres. A partir de eso, define los sueños / propósitos que quieres lograr a lo largo del año y que al cumplirlos te acercarán o te permitirán estar en el lugar que deseas.



TIPS

Aquí te comparto algunos tips para que definas tus sueños / propósitos de este año:

Es muy importante que queden escritos.

Escríbelos en lenguaje positivo y expresando lo que quieres en lugar de aquello que no quieres.

Que dependan de ti, es decir, que puedas tomar acciones para alcanzarlos.

Lo ideal es que te generen mayor bienestar y sean amigables con los demás y con el planeta.

Lo recomendable es que priorices 3 o 4 propósitos máximo, eligiendo conscientemente en qué quieres enfocar tu tiempo y energía. Recuerda que podemos trabajar en todo, pero no en todo a la vez.

Describirlos con la mayor claridad posible.



Para describir tus propósitos con claridad, que fue el último tip, puedes tener *como referencia* estas preguntas:



¿Qué quiero lograr? ¿A dónde quiero llegar? ¿Qué quiero incorporar? ¿Qué quiero crear?

¿Por qué y para qué lo quiero lograr?

¿Dónde lo voy a hacer? ¿Cuándo?

¿Cómo me voy a sentir, cómo me voy a ver, qué voy a escuchar cuando lo logre?

¿Qué creencias y pensamientos me ayudan a crear y potenciar este sueño? ¿Cuáles me limitan y es importante comenzar a transformar?

¿Qué recursos (espirituales, emocionales, intelectuales, económicos, talentos, entre otros) tengo para cumplirlo?

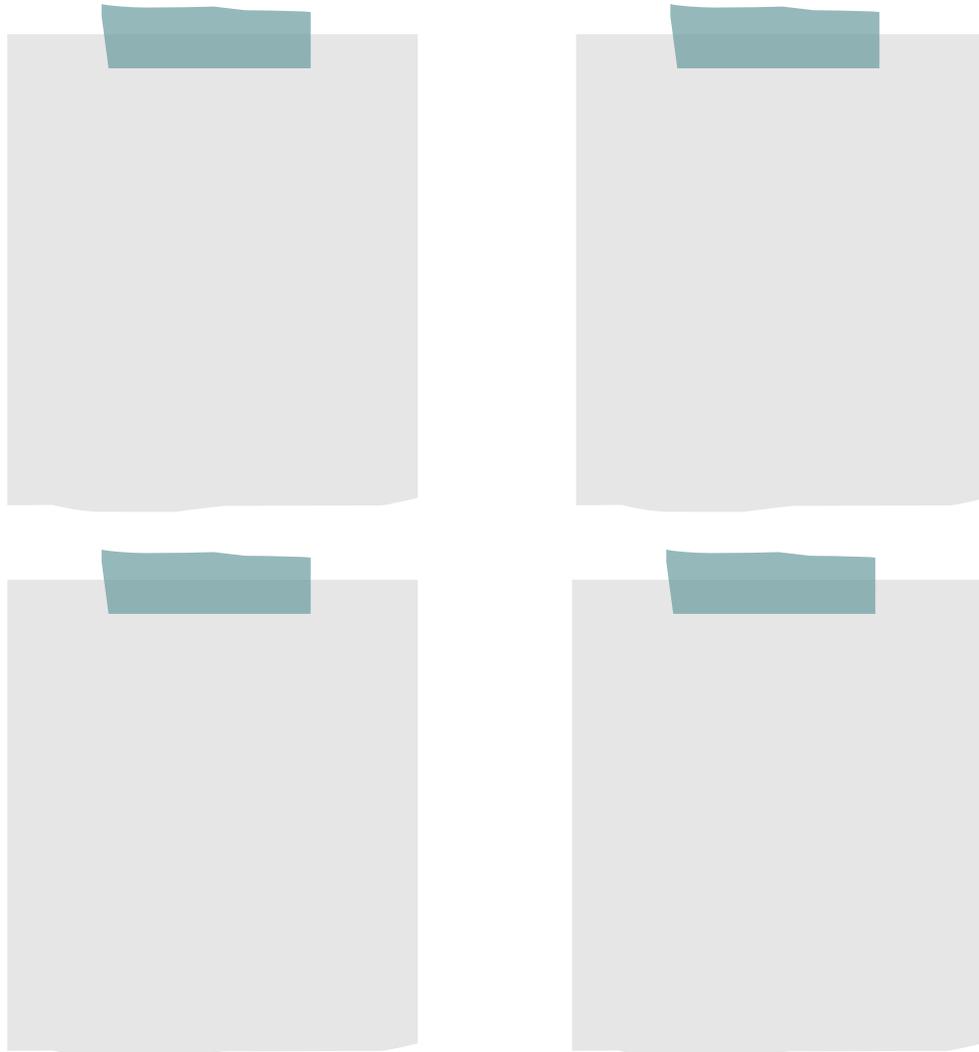
¿Qué me falta?

¿Qué personas representan mi red de apoyo?

¿Cuáles son los posibles obstáculos para cumplirlo?

¿Qué acciones concretas voy a hacer para lograrlo?

Para concretar, escribe aquí tus
sueños/*propósitos*:



Lo recomendable es que priorices 3 o 4 propósitos máximo, eligiendo conscientemente en qué quieres enfocar tu tiempo y energía.

Mapa de *sueños*

Por último, vas a construir tu mapa de sueños, de forma que este ejercicio sea verdaderamente una brújula en tu día a día.

INSTRUCCIONES:

1. Compra un tablero físico, un corcho o una cartulina.
2. Dibuja un símbolo o recorta una imagen que represente cada sueño / propósito.
3. Junto a cada símbolo / imagen, escribe o pega el "título" de cada sueño / propósito.
4. Cuando estés plasmando cada sueño / propósito, conéctate con la emoción que sentirías al cumplirlo y agradece como si estuviera cumplido hoy.



Deja volar tu creatividad para decorar este *mapa de sueños*.



¡Comprométete con tus sueños, elige creencias y pensamientos que te potencien, que te generen la actitud que quieres y actúa!

En la medida que avances, podrás darte cuenta de la “magia” que creas en el universo para hacer realidad lo que sueñas.

Pega tu mapa de sueños en un lugar visible y por lo menos una vez por trimestre siéntate a hacer una pausa y a reflexionar sobre tu evolución, de forma que puedas celebrar, agradecer y definir nuevos enfoques si lo consideras pertinente.

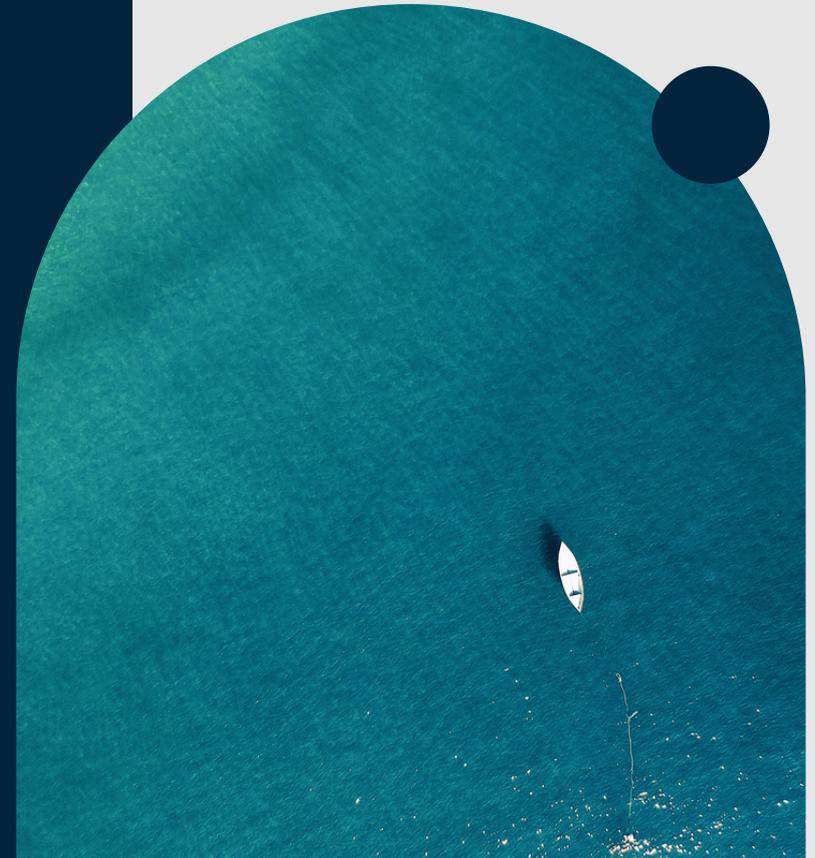
Edición 23.24

Brújula *Consciente*

Que tus sueños te sirvan como brújula, pero recuerda siempre estas dos cosas:

Ser un intencionador coherente, es decir, pensar, sentir y hacer todo lo que te corresponda en coherencia con lo que sueñas, pero suelta el resultado pues algunas veces el universo nos muestra que el camino que elegimos no es. Si esto ocurre en algún momento, ábrete a todas las posibilidades que llegan sin aferrarte a tus expectativas iniciales, recordando que todo lo que ocurre, siempre, es para tu bien.

Disfrutar los procesos y vivir con presencia y atención el aquí y el ahora que es lo único real que tienes.



Con