

Edición 22.23



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





Agradece y
aprende de tu 2022.
Intenciona tu 2023

Cierra un ciclo y crea el próximo
de forma consciente.



Carmita Fernández
Coaching Consciente

¿Qué podrás hacer con esta brújula?

Recapitular cada trimestre de 2022

Reflexionar sobre tu momento actual

Definir tus sueños / propósitos 2023

Elaborar tu mapa de sueños



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:

Las áreas de tu vida





PARTE I

Reflexión Trimestal 2022

Para comenzar, vas a dividir el año 2022 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 Trimestal 2022

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 Trimestal 2022

1er Trimestre | Enero a Marzo

¿Qué aprendí y descubrí sobre mí?



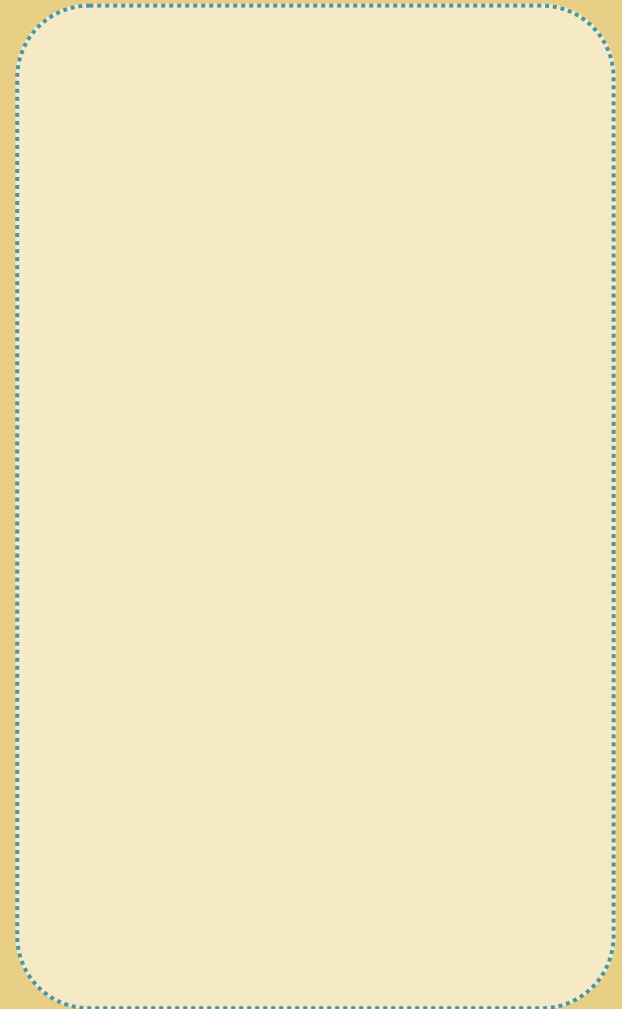
¿Qué hice para acercarme a la vida que realmente quiero tener?



¿Qué actividades practiqué que realmente amo y me apasionan?



¿Cómo aproveché los talentos que tengo?



Reflexión Trimestal 2022

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)?

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

¿Qué considero que “quedó pendiente”?



Reflexión Trimestral 2022

2do Trimestre | Abril a Junio

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

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



¿Qué agradezco?

Reflexión Trimestal 2022

2do Trimestre | Abril a Junio

¿Qué aprendí y descubrí sobre mí?

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

¿Qué actividades practiqué que realmente amo y me apasionan?



¿Cómo aproveché los talentos que tengo?

Reflexión Trimestral 2022

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)?

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

¿Qué considero que “quedó pendiente”?



Reflexión Trimestal 2022

3er Trimestre | Julio a Septiembre

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

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



¿Qué agradezco?

Reflexión Trimestal 2022

3er Trimestre | Julio a Septiembre

¿Qué aprendí y descubrí sobre mí?



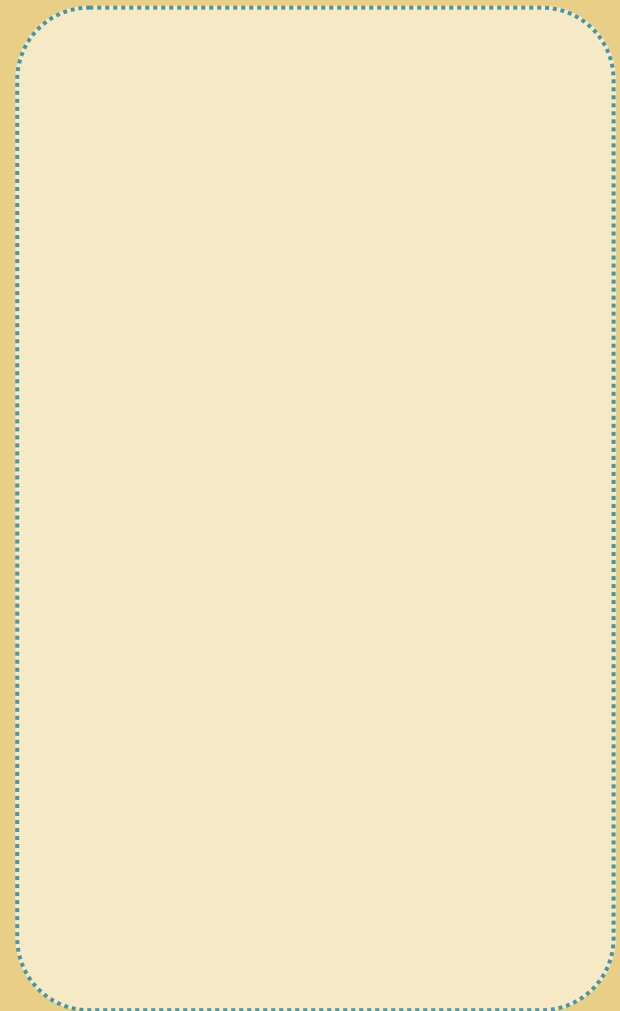
¿Qué hice para acercarme a la vida que realmente quiero tener?



¿Qué actividades practiqué que realmente amo y me apasionan?



¿Cómo aproveché los talentos que tengo?



Reflexión Trimestal 2022

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)?

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

¿Qué considero que “quedó pendiente”?



Reflexión Trimestal 2022

4rto Trimestre | Octubre a Noviembre

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

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



¿Qué agradezco?

Reflexión Trimestal 2022

4rto Trimestre | Octubre a Noviembre

¿Qué aprendí y descubrí sobre mí?



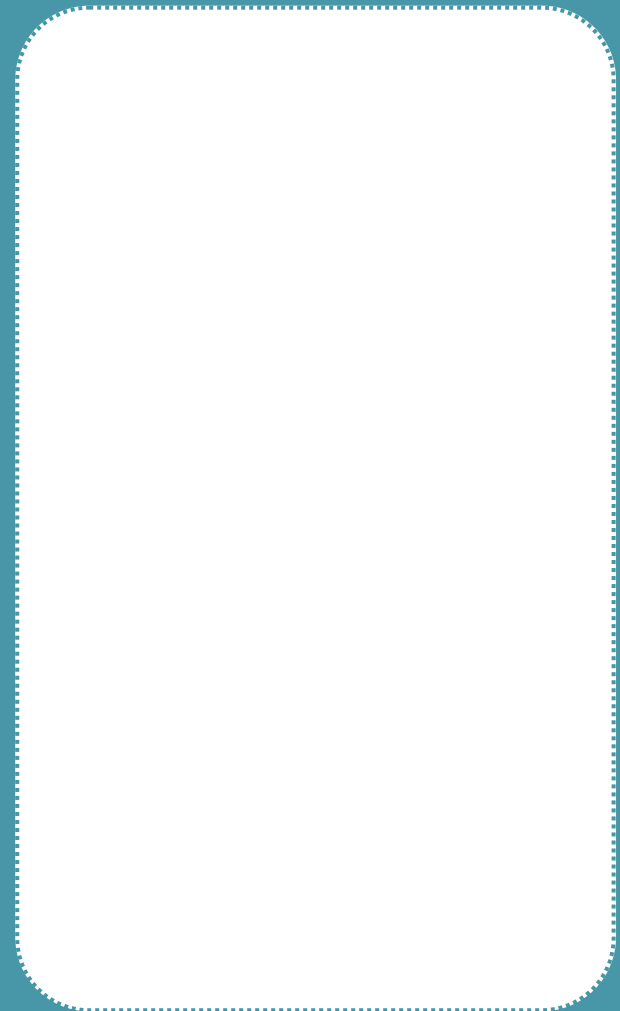
¿Qué hice para acercarme a la vida que realmente quiero tener?



¿Qué actividades practiqué que realmente amo y me apasionan?



¿Cómo aproveché los talentos que tengo?



Reflexión Trimestal 2022

4rto Trimestre | Octubre a Noviembre

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

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

¿Qué considero que “quedó pendiente”?





PARTE II

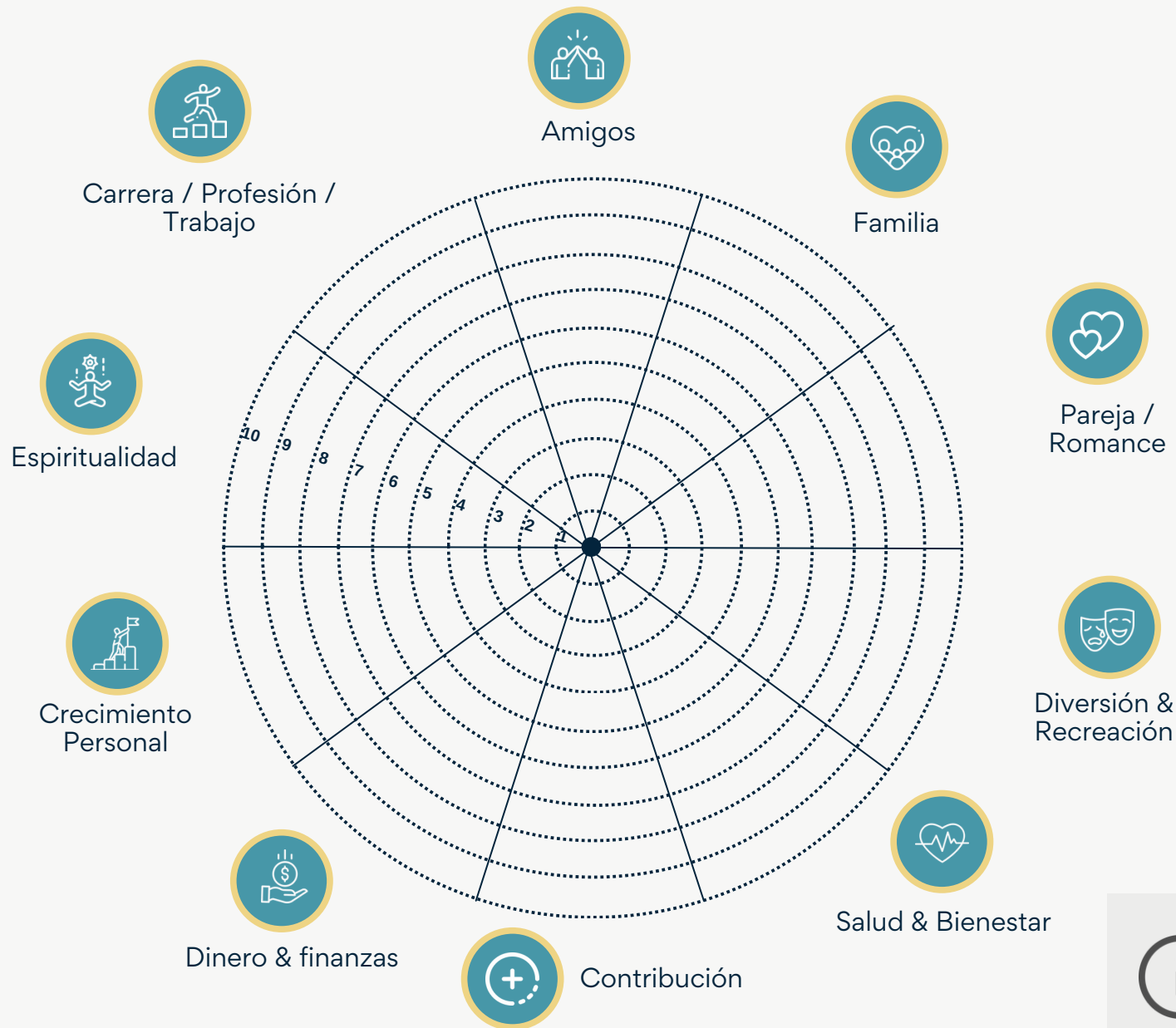
Dónde estás HOY

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



Carmita Fernández
Coaching Consciente

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 pagina 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?

¿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?



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



Camila Fernández
Coaching Consciente



PARTE III

VISUALIZANDO
CONSCIENTEMENTE EL

2023



Carmita Fernández
Coaching Consciente

¿Cuál es la vida que realmente quieres tener?

Al reflexionar sobre las diferentes áreas de tu vida, es probable que te encuentres bastante satisfech@ en algunas y en otras aún tengas cosas que quieres transformar. Lo mágico es que siempre tienes la posibilidad de visualizar y enfocarte en hacer los cambios que consideres pertinentes.

Por tanto comencemos por el primer paso...

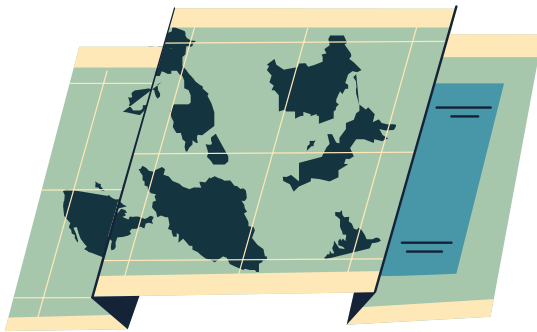
¡¡¡vamos a crear!!!

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 desees.



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.



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?

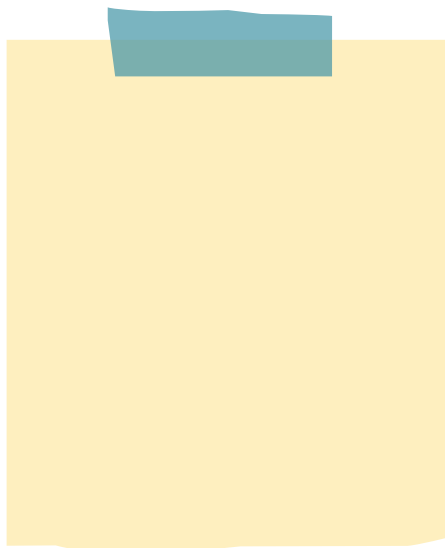
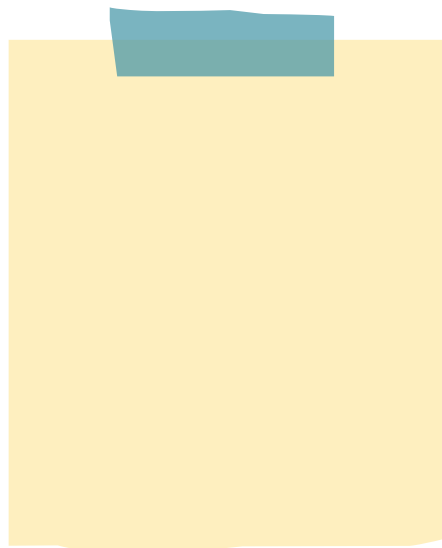
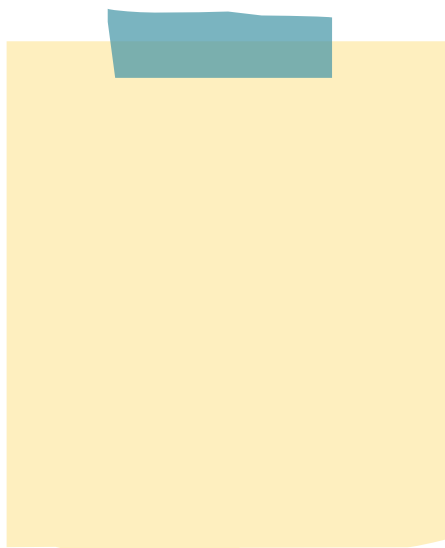
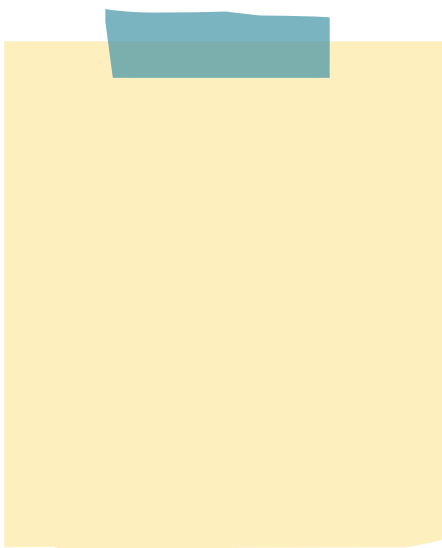
¿Qué personas representan mi red de apoyo?

¿Cuáles son los posibles obstáculos para cumplirlo?

¿Qué acciones concretas voy a hacer para lograrlo?

Visualizando el 2023

Para concretar, escribe aquí tus
sueños / propósitos 2023:

A yellow rectangular sticky note with a teal tab at the top, intended for writing a dream or purpose for 2023.A yellow rectangular sticky note with a teal tab at the top, intended for writing a dream or purpose for 2023.A yellow rectangular sticky note with a teal tab at the top, intended for writing a dream or purpose for 2023.A yellow rectangular sticky note with a teal tab at the top, intended for writing a dream or purpose for 2023.

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

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

INSTRUCCIONES:

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



Visualizando el 2023



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.

BRÚJULA CONSCIENTE

Edición 22.23

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

1. 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.
2. Habitar con atención y presencia el aquí y el ahora que es lo único real que tienes.



camilafernandezcoach.com | IG @camilafernandezcoach | TW @CamilaFCoach

