

De la intención a la acción concreta

«Saber lo que quiero no me transforma. Actuar, Sí»



🚩 Imprime esta plantilla, complétala a mano, y déjala a la vista durante una semana. Al final de la semana, **revísala**:

- ▶ ¿Qué funcionó?
- ▶ ¿Qué podrías ajustar?
- ▶ ¿Qué aprendiste sobre ti?

1. Intención general (el ideal que deseo cultivar)

Escríbelo tal como suele aparecer en tu mente, aunque sea vago.

Ejemplo: "Quiero ser más organizada"

Otro: "Quiero cuidarme más"



Tu intención:

2. ¿Qué valor está detrás de esta intención?

Conecta con el "para qué" profundo. El significado que tiene para ti. ¿Qué estás queriendo cuidar, desarrollar o proteger? ¿Qué importa realmente aquí?

Ejemplo: "El orden me da claridad mental y me ayuda a priorizar lo que es importante."

Otro: "Siento que cada día me pesa más, estoy agotada y necesito recuperar energía."



Es importante para mí porque:

3. ¿Qué obstáculos suelen aparecer? (internos y externos)

Nómbrales sin filtro. Este paso requiere honestidad, claridad, no juicio.

Ejemplo: "Me disperso fácilmente", "me digo que no tengo tiempo", "dejo que las urgencias me arrastren", "tengo miedo de hacerlo mal".



Mi obstáculos frecuente son:

4. Traducir la intención en una acción mínima, concreta y practicable

Que sea **específica, medible, realista y repetible**. Piensa: ¿qué podría hacer hoy, aunque sea sólo un paso?

Ejemplo: "Cada noche, antes de cenar, escribo las 3 tareas clave del día siguiente."

Otro: "Cada mañana, antes de abrir el correo, respiro 3 veces profundamente."



Mi acción concreta:

.....

.....

.....

5. Ritualizar: ¿cuándo, dónde y cómo voy a hacerlo?

Define un **momento y lugar** para que se vuelva parte del ritmo de tu día.

Ejemplo: "Lo haré al terminar la jornada laboral, en el escritorio, justo antes de apagar el ordenador."



Momento y lugar:

.....

.....

.....

6. ¿Qué haré si no lo cumplo? (plan de ajuste sin culpa)

Anticipa caídas. La clave no es no fallar, sino saber cómo vas a retomar sin frustrarte.

Ejemplo: "Si un día no lo hago, no me castigo, ni me juzgo. Al día siguiente retomo sin drama. No se trata de perfección, sino de constancia amable."



Plan de ajuste:

.....

.....

.....

7. Frase de anclaje (recordatorio interno)

Una frase corta que te conecte con el sentido de lo que estás haciendo.

Ejemplo: "Me organizo para tener claridad y sentirme mejor."

Otro: "Lo pequeño, cuando se hace con intención, transforma: POCO ES MUCHO."



Mi frase ancla es:

.....

.....

.....