


Al mando de tu vida
Cuaderno de trabajo



Cuaderno de trabajo
imprimible para
redefinir tu vida

Por Teresa Ruiz, Mentora en estrategias para la
Superación Personal.

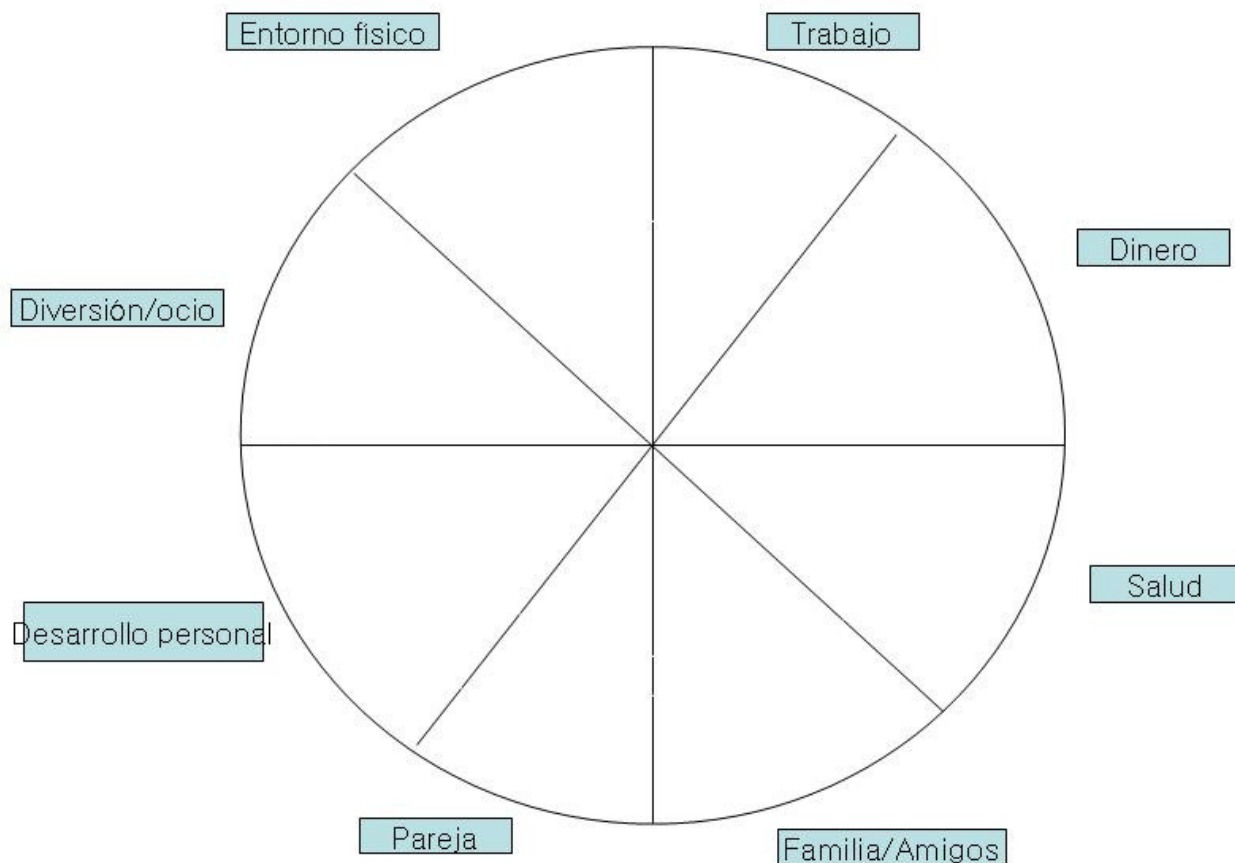
www.almandodetuvida.com

Al mando de tu vida Cuaderno de trabajo

1. Auditar. La rueda de la vida

La primera acción para redefinir tu vida es valorar en qué situación te encuentras actualmente. Para ello vas a "auditar" tu vida. Vamos a utilizar una herramienta que se utiliza en coaching que se llama "la rueda de la vida"

RUEDA DE LA VIDA



Al mando de tu vida Cuaderno de trabajo

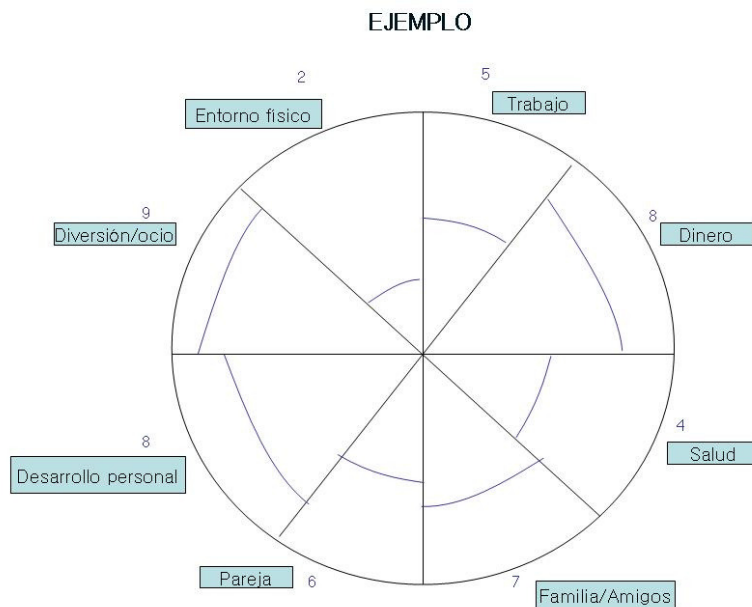
Puntúa del 1 al 10 cada una de las siguientes áreas: trabajo, familia/amistades, desarrollo personal, salud, diversión/ocio, pareja, dinero y entorno físico. Estas son las áreas más comunes que se trabajan pero puedes cambiarlas y/o añadir otras facetas que prefieras auditar.


Ten presente que la **puntuación** que les otorgues ha de ser siempre bajo tu prisma y **tu nivel de satisfacción** actual en cada área.

Pregúntate ¿cómo estás de satisfecha respecto a (esa área de tu vida) ahora?

El centro del círculo es 0 y el borde exterior es 10, teniendo esto en cuenta, pinta o traza una línea hasta la puntuación que le has asignado a cada parcela. Observa el ejemplo.

Puedes pintar las áreas con diferentes colores y unir las líneas para que sea aún más visual.





Al mando de tu vida
Cuaderno de trabajo

¿Qué tal ha quedado tu Rueda de la Vida? ¿Tienes muchos baches?

Contesta las siguientes preguntas para profundizar en el resultado:

¿Te sientes sorprendida con el resultado? ¿Qué te sorprende?

¿Cómo te sientes con respecto a tu vida cuando miras a tu rueda?

¿Qué estás haciendo actualmente en cada área?


¿Qué te gustaría hacer en cada área?

¿Cuál de estas parcelas te gustaría mejorar y cuál es la prioritaria?

¿Qué necesitarías para que tu puntuación fuera de 10?

¿Cómo te verías a ti misma si tuvieras una puntuación de 10?

¿Qué vas a hacer a partir de hoy para mejorar esta puntuación?



Al mando de tu vida
Cuaderno de trabajo

2. Valorar. Listas de recursos

Vamos a hacer varias listas para seguir recopilando información para redefinir tu vida.

Haz tu lista de tus habilidades, fortalezas y talentos:

¿Para qué te busca la gente? ¿Sobre qué te piden consejo? ¿Qué resuelves fácilmente? ¿Cómo te definen los demás?


Puedes preguntar directamente a tus conocidos: ¿En qué crees que soy buena? ¿Qué es lo primero que te viene a la cabeza cuando piensas en mí? ¿Qué crees que se me da bien de manera natural?

¿Qué conocimientos tienes? ¿Qué has aprendido en cursos, talleres, estudios?

¿Qué has aprendido en tu lugar de trabajo?

¿Qué has aprendido de tus hobbies?

Prepara una lista de éxitos que hayas logrado, retos superados, situaciones en las que te has sorprendido de ti misma, etc. (Acude a esta lista cada vez que tu "vocecita interior" te diga que no puedes hacer algo.)



Al mando de tu vida
Cuaderno de trabajo

Define tus recursos: (personas/cosas con las que cuentas)

Grupo de apoyo personal: amistades y/o conocidos que tienen habilidades específicas y que puedes contar con ellos en momentos puntuales. Aquí hablamos tanto de apoyo en temas técnicos como el apoyo moral que puedan darte. ¿A quién puedes acudir en caso de...?


Recursos profesionales: personas o empresas que llegan a dónde tú no puedes (gestores, contables, marketing, fotógrafos...)

Recursos físicos: que cosas físicas tienes (bicicleta, piso, ordenador, ...)

Recursos online/gratuitos: lugares donde puedes encontrar información que te interese o reunirte con grupos de personas por ejemplo.

Recursos económicos: analiza tus finanzas y decide como las vas a gestionar, ¿Cuánto ganas y cómo lo gastas? (no vayas a contrapié, ingresos lo que ingresos debes tener el control de cómo quieres gastar ese dinero)

Recursos personales y tiempo: lo que sabes hacer y el tiempo libre de que dispones.



Al mando de tu vida
Cuaderno de trabajo

3. Soñar. Definir

Ahora que ya sabemos cuál es nuestro punto de partida, vamos a definir hacia dónde queremos ir o qué queremos conseguir.

En una situación ideal ¿Cómo te gustaría que fuese tu vida personal y profesional? Escribe todos los detalles que puedas.

Si fueras “valiente” ¿Qué cambiarías?

¿Qué necesitas para sentirte feliz y plena?


En esta etapa de tu vida ¿Qué es lo más importante?

¿Qué es lo que más deseas que aún no has conseguido?

¿En qué actividades sientes que eres auténtica?

¿Cómo quieres que te recuerden?

¿Qué es lo que quieres realmente?



Al mando de tu vida
Cuaderno de trabajo

Pistas para clarificar tu vocación (actual):

¿Qué tipo de información buscas en periódicos, webs, libros?

Si te pidieran escribir en un diario o un blog ¿Qué tema escogerías?

Si tuvieras que volver a estudiar ¿Qué escogerías? ¿Qué tipo de formación te llama la atención?


¿En qué actividades pierdes la noción del tiempo?

¿A qué reaccionas emocionalmente? ¿Qué temas te “tocan” especialmente?

¿Qué personas admiras y por qué?

¿Prefieres empezar proyectos o acabarlos? ¿Prefieres trabajar en grupo o individualmente?

Si supieras que estás en el mundo para resolver un problema ¿Cuál sería?
¿Este conocimiento te obligaría a abrir tus opciones? ¿Cuáles serían?



Al mando de tu vida
Cuaderno de trabajo

4. Actuar. Plan de ruta

Proponte un objetivo a medio-largo plazo, por ejemplo: definir qué quieres hacer con tu vida, cambiar de trabajo, aprender una habilidad, ponerte en forma, etc.

Decide **QUÉ** quieres conseguir. Tiene que ser realista (analiza con sinceridad tu capacidad de trabajo) y motivador (tiene que suponer un reto). Además mira de que cumpla con los siguientes requisitos:

Medible: que se pueda cuantificar, por ejemplo, aumentar un 20% las ventas, escribir un libro, crear una Web, etc. NO conceptos abstractos.

Acotado en el tiempo. (¿Cuándo quieres que se materialice?)

Que dependa de ti y que no perjudique a los demás.

Resume en una frase por qué quieres conseguir tu objetivo: que te recuerde tu **PARA QUÉ** y que te conecte con la sensación de éxito y bienestar que obtendrás al conseguir tu objetivo.

Piensa cuál es la motivación principal para llevarlo a cabo.

Contesta: para qué, por qué, cómo te sentirás...

Ten en cuenta tus valores.

Anticípate a tus **saboteadores mentales** y ten preparadas respuestas para **contraatacarlos**. Utiliza tu grupo de apoyo para los momentos de bajón. Aquí cuentan también los grupos de Facebook con los que tengas algo en común (emprendedoras, mamás trabajadoras, etc)

Al mando de tu vida Cuaderno de trabajo

Aligera tu agenda para tener tiempo "extra" y priorizar tú objetivo.

Detecta en que momento del día eres más productiva (mañanas, tardes, después de pasear, etc.)

Detecta tus ladrones de tiempo. Limita tu tiempo en las redes sociales.

Decide tú cuando quieres hablar o no con alguien. Etc.

1 Para qué quiero conseguir mi objetivo.

2 Lista de habilidades, talentos y fortalezas

6 Cuando y cuanto tiempo voy a dedicar

OBJETIVO

3 Recursos que dispongo

5 Frases de apoyo y respuestas a mis sabotadores

4 Cómo voy a medir mis progresos

www.almandodetuv vida.com

Al mando de tu vida Cuaderno de trabajo


Imagina que ya has conseguido tu objetivo:

¿Qué pasos tuviste que realizar para alcanzarlo? Haz una lista con acciones necesarias para conseguirlo.

¿Cuál es el siguiente paso para acercarte a tu objetivo?

Prepara un calendario de acciones y revísalo cada día.

	Acciones generales: contactar diseñador elegir colores corporativos buscar imágenes crear contenido hacerme fotos buscar colaboradores lista de blogs o foros	1er mes: elementos básicos de diseño y	1ª semana	Pedir presupuesto diseñador, estudiar estructura y colores corporativos.
			2ª semana	Definir apartados, subgrupos e imagen general
			3ª semana	Hacerme fotos profesionales,
			4ª semana	Redactar apartado "sobre mí"
		2º mes: crear contenido	1ª semana	Redactar un post/ trabajar estilo
			2ª semana	Redactar apartado "servicios" y "contacto"
			3ª semana	Redactar un post / crear logo
			4ª semana	Primera prueba de diseño, hacer cambios.
OBJETIVO: crear una web de servicios (en 6 meses)		3er mes: definir estilo y contenido	1ª semana	Redactar un post/trabajar estilo
			2ª semana	Crear un leadmagnet (material tipo ebook con información de regalo por subscripción)
			3ª semana	Redactar un post/trabajar estilo
			4ª semana	Información sobre plugins, autoresponders, etc.
		4º mes: colaboraciones	1ª semana	Redactar un post/contactar posibles colaboradores
			2ª semana	Pedir testimonios con foto/editar
			3ª semana	Redactar un post/buscar colaboraciones
			4ª semana	Editar imágenes para post/buscar información-artículos-participar en foros
		5º mes: último retoques al formato	1ª semana	Redactar un post/comentar blogs de otras personas
			2ª semana	Anunciar en rrss el lanzamiento de la nueva web/comentar en foros
			3ª semana	Redactar un post/definir estilo y colores
			4ª semana	Última versión, dar el ok e incluir el contenido.
		6º mes: lanzamiento rrss	1ª semana	Crear campaña de difusión en rrss
			2ª semana	Redactar un post
			3ª semana	Redactar un post
			4ª semana	Lanzamiento y difusión de la web



Al mando de tu vida Cuaderno de trabajo

Consideraciones generales

Ten en cuenta que hacer cambios en nuestra rutina es un proceso cuya duración dependerá de lo trabajado que tengas tus valores, creencias, convicciones, etc. Es importante que escribas todas las acciones lo más detalladamente posible y con una fecha de consecución para no darte opción a dispersarte. Si es posible cuenta con alguien con quien puedas comentar los avances y que te ayude a mantenerte motivada.

No abandones si ves que no se cumplen los plazos, quizás no has tenido en cuenta otras variables y tienes que recalcular los tiempos y las acciones. No des por perdido el trabajo que has hecho, avanzar aunque sea más lento de lo que pensabas, sigue siendo **avanzar**. Pide ayuda cuando lo necesites.

No te autoengañes pensando en que puedes llevar a cabo grandes cambios o proyectos en un periodo corto de tiempo. Ponte metas a 3/5 años y verás resultados. Según la magnitud del objetivo del que hablemos, un periodo de un año o menos es muy poco y se suele fracasar por no ser realistas. Aunque te cueste pensar a largo tiempo, analiza por ejemplo, que si hubieras empezado a estudiar un idioma hace 5 años de manera constante, seguramente ahora lo hablarías, pero si quieres conseguirlo en un año, seguramente no mantendrás la motivación necesaria y cada año te plantearás el mismo objetivo sin conseguirlo.

Recuerda: **un paso detrás de otro y siempre hacia delante.**

Al mando de tu vida Cuaderno de trabajo

Ten en cuenta los retrasos, vacaciones y sé flexible con los imprevistos; realiza un plan lo más realista posible que no se dilate en el tiempo. Modifica las fechas si ves que no has calculado bien los tiempos y decide si es necesario invertir en un profesional que te ayude con ciertas tareas.

Si la motivación decae, revisa tu lista de éxitos y de "imposibles" que has superado; acude a tu grupo(s) de apoyo(s) y tómate un descanso de vez en cuando. Ten presente que es necesario realizar actividades físicas y lúdicas para alimentar la creatividad, la energía y la motivación.

Inicias un viaje fascinante ¡disfrútalo! A por ello!!!



¿Quieres una sesión individual conmigo? Accede a <https://almandodetuvida.com/mentoría-online-al-mando-de-tu-vida/> para solicitar tu sesión gratuita

Teresa Ruiz Sorroche www.almandodetuvida.com