



Análisis del tiempo diario. Vamos a registrar todas las tareas que hacemos a lo largo del día. Cuando termines analiza si estás haciendo una buena gestión de tu tiempo. Cuanto más exhaustivo mejor.

Analysis of our daily routine. Let's list all the tasks that you do during the day. When you finish, consider if you are making the best use of your time. The more detailed the better

EJEMPLO

09:30 me levanto

09:30- 10:00 desayuno, ducha, comprobar móvil

10:15 llamada mamá, salgo de casa + compruebo RRSS

10:30 pongo gasolina, conduzco al trabajo

10:30-11:30 trabajo, hablo con el compañero, voy al baño, miro mi móvil otra vez

11:30-11:45 en el baño con el móvil

“Lo que no mides no se puede mejorar”



eSpecífico (*specific*)

Medible (*measurable*)

Alcanzable (*achievable*)

Realista/Retador (*realistic*)

Temporal- con fecha límite (*time limited*)



Ejemplo de un objetivo SMART

Ver una película en español entera sin subtítulos el mes de diciembre y entenderla al 85% (es específico, medible, alcanzable, realista y con una fecha límite)



NO es un objetivo SMART

Entender mejor a los locales

ESCRIBE AQUÍ EL TUYO ↓

"No hay viento favorable para quien no sabe a que puerto se dirige"



Ejercicio práctico para “desmontar” tus creencias limitantes.

PASO 1. Elige un objetivo

PASO 2. Identifica tus creencias limitantes. ¿Por qué creo que no puedo conseguirlo? ¿Qué me está frenando para hacerlo? “Instagram es muy complicado” “No soy lo suficientemente buena...”

PASO 3. Cuestiona tus creencias. ¿Tengo pruebas de que lo que me digo es cierto? ¿Tengo pruebas de que no? ¿En qué me baso para pensar eso? ¿Es la realidad o me lo estoy inventando porque tuve una mala experiencia hace X años...? ¿Hay personas que SÍ han conseguido lo que yo quiero? ¿Qué pasos han tomado ellas? ¿Cómo lo han hecho?

PASO 4. ¿Cuáles son los beneficios de transformar mi creencia limitante? ¿Qué pasa o cambia si es potenciadora? ¿Cuáles son las consecuencias de continuar creyéndome mi creencia?

PASO 5. Transforma tus “frases” (tus creencias limitantes) en afirmaciones poderosas. Las afirmaciones se escriben en presente y en positivo.

STEP 1. Choose a goal: Open an Instagram account (example).

STEP 2. Identify your limiting beliefs. Why do I think I can't achieve it? What's holding me back from doing it? “Instagram is too complicated” “I'm not good enough...”

STEP 3. Question your beliefs. Do I have proof that what I tell myself is true? Do I have proof that it's not? What am I basing my thinking on? Is it reality or am I making it up because I had a bad experience X years ago...? Are there people who HAVE achieved what I want? What steps have they taken? How did they do it?

STEP 4. What are the benefits of transforming my limiting belief? What happens or changes if it is empowering? What are the consequences of continuing to believe my belief?

STEP 5. Transform your “phrases” (your limiting beliefs) into powerful affirmations. Affirmations are written in the present tense and in the positive.

“Cualquier persona puede cambiar su vida si cambia sus pensamientos”