

SISTEMA DE DISEÑO SEMANAL.

*"El progreso no se logra en un día, sino en
pequeños pasos cada semana."*



Paso 1 - se macro + conecta con tu visión:

- ¿Cuales son mis 5 prioridades que debo perseguir el resto de mis días?, ejemplos; devociones diarias, hábitos y rutinas cotidianas.
- Cada viernes o domingo es importante conectar con esta visión para luego trazar la semana entrante, esto nos permite visitar nuestro faro personal para que nos guíe con claridad, recordar que ***la claridad genera excelencia.***

- Te comparto mis 5 grandes de 1 día;
 - 1- Mi ritual matinal antes de iniciar MC.
 - 2- Dedicarme 1hs a mi cuerpo físico, ir al gym.
 - 3 - Dedicarle 3hs al proyecto de gran valor de 66 días.
 - 4 - Cocinarme comida saludable para tener a mano.
 - 5 - Trabajar en la compu hasta las 18hs y compartir tiempo de calidad con mis seres querido.

Paso 2 - Reflexión - tu historia de la semana

- A continuación escribir sobre tu semana, que explique con detalle lo que has vivido cada día, (usar la planilla semanal).
- Piensa en lo que hiciste cada día de la semana anterior, enumera lo logros laborales, deportivos, alimenticios, periodos que pasaste aprendiendo, el tiempo que le dedicaste a la familia y amigos, etc.
- ¿Donde estas ganando?
- ¿De que me puede dar cuenta esta semana?
- ¿Cuales fueron esos eventos que me tocaron las emociones, como pude gestionarlo, que herramienta use?

“La practica de evaluar toda la semana con sumo detalle te brindara una mayor consciencia de cómo estas rindiendo, te sentirás animada a tomar mejores decisiones diarias que te garanticen mejores resultados cada dia”

Paso 3 - Celebra tus momentos de la semana

- Una vez que uses la plantilla de diseño semanal notarás que hay 3 objetivos personales y otros 3 profesionales, esto te llevara a cumplir con estos objetivos a finalizar la semana y el viernes o el domingo, te invito a evaluar y lo lograste.
- La intención es escribir como ha sido el proceso de estos objetivos, como te sentiste al haberlo cumplido.
- También escribe si no lograste cumplirlo y cual fue la razón

Agradezco cada pequeño paso que me acerca a quien deseo ser.

Soy capaz de sostener lo que me hace bien.

Paso 4 - puntuación y medición semanal.

- Mesmo en la hoja de la planilla te invito a que midas tu semana del 1 al 10, que puntaje le das a tu semana ?????
- Esto potenciará tu consciencia sobre lo que esta funcionando en tu vida y lo que hay que mejorar

[illegible]

***Esta semana me sentí más _____ y menos _____.
(Completa desde el sentir)***

Paso 5 - los momentos verdaderamente excepcionales de la semana que viene.

- Elementos profesionales, esto podría incluir, acabar un proyecto creativo, terminar un informe del trabajo, programar una noche libre de distracciones para mejorar un aspecto de tu profesión.
- Los elementos personales podrían incluir, despertar a las 5 o 6am con tu comunidad matinal, 5 entrenamientos físicos, meditar 4 mañanas, 3 comidas familiares con tu plena presencia y sin dispositivos electrónicos. Lograr tener el sábado hasta el medio día para vos sola.

Si sembrás intención el lunes, cosechás claridad el viernes.

***No tenés que hacerlo perfecto, solo tenés que sostener
tu compromiso.***

Paso 6 - Plan de acción de tus objetivos; desgloza con detalle.

- ¿Cuántos objetivos voy a ponerme en esta semana?
- **Identifica las tareas** específicas necesarias para lograr el objetivo. Prioriza las tareas según su importancia y dependencias.
- **Recursos Necesarios:** Asegúrate de tener acceso a todos los recursos necesarios para las tareas.
- ¿Que esto dispuesto a poner para que mi objetivo se cumpla?, compromiso, responsabilidad, constancia, voluntad
- Que estoy dispuesta a atravesar para cumplir con mi objetivo. Pereza, excusas baratas, justificación, etc

Sin acción, no hay transformación:

La constancia se construye con pasos diarios, no con ideas brillantes sin ejecutar.

Paso 7 - integración y crear la semana

- Completar la planilla de la semana
- Documentar las reuniones de trabajo y cada una de tus entregas profesionales.
- Anota tus entrenos, paseos por la naturaleza, comidas familiares. sesiones terapéuticas, tus rituales, todo lo que consideres necesario.
- Cuando finalice el día podes poner una V, de VICTORIA

[illegible]

Paso 8 ejecuta + vive la planilla semanal

- Este ultimo paso es que te tomes el tiempo cada mañana, (en mañanas conscientes lo hacemos) para que logres un dia con mayor claridad.
- Repasar cada elemento por escrito.
- Esto fomentara la claridad y capacidad para decir no a la distracciones.
- Recordar que armaste esto para ser mas productiva, rendir mas, ser y estar mas organizada, y encontrar el equilibrio.
- Cumplir con tu palabra, actuamos en congruencia a nuestra identidad.

A close-up, slightly blurred photograph of a person's hands writing in a notebook. The notebook is open to a page titled "WEEKLY SCHEDULE". The left page shows a calendar grid with dates and some handwritten notes. The right page is a detailed schedule for Monday, Tuesday, and Wednesday. The person's right hand is holding a pen and writing "LUNCH WITH SANDY" under the heading "THURSDAY". The left hand is resting on the notebook. The background is dark and out of focus, showing other papers and a stack of sticky notes.

VISIÓN ACCIÓN RESULTADO