

# EJERCICIOS

## PARA QUE 2020 SEA EL AÑO DE TU VIDA



### Tu Plan De Cambio

Tus habilidades dependen de tus creencias. Vas a lograr lo que creas que vos sos capaz. Por eso primero, vas a tener que sentirte capaz.  
Recordá que no obtenemos lo que queremos sino aquello en lo que nos enfocamos. Si yo pienso “No quiero este problema en mi vida”: ¿adónde pensás se encuentra tu atención? Se encuentra en el problema de tu vida. Escuchá tus pensamientos y tus palabras para darte cuenta de donde estás enfocando tu atención.

Te propongo empezar tu cambio definiendo lo siguiente:

Propósito / deseo

---

---

---

Objetivo

Hacelo específico, claro y preciso, relevante para vos! factible y conseguible, medible y acotado en el tiempo. Escríbilo en una sola frase, en presente, en términos positivos y con fecha. *Ejemplo: Tengo 20 nuevos clientes el 20 de Abril de 2020*

---

---

---

Tu visión

Definí tu visión con todo detalle.

Usá los 5 sentidos, ¿Qué es lo que ves?, ¿Qué escuchas?, ¿Qué sentís?

Poné emoción para sentir cómo será haberlo logrado.  
Hacé un relato de tu visión, definiendo claramente y con detalle cómo será el resultado de lo que querés. Incluí tantos detalles y emoción como sea posible.

---

---

---

#### Objetivos intermedios

Dividí tu/s objetivo/s, en metas intermedias más simples y fáciles de cumplir y que te permitan hacer un seguimiento de tu trabajo, ver en dónde estás y qué te queda por hacer.

---

---

---

---

---

---

---

Comprométete a acciones pequeñas que te lleven a cumplir tus objetivos.

Día 1

---

---

---

Día 2

---

---

---

Día 3

---

---

---

Día 4

---

---

---

Día 5

---

---

---

Día 6

---

---

---

Día 7

---

---

---



*Empezá tu cambio para obtener resultados extraordinarios. Te regalo la primera sesión, para conocernos, valorar tu situación actual, responder tus consultas e informarte de mis servicios y el alcance del proceso.*