

FOCUS

**Work *book***  
*de propósito*

\* Responde las preguntas con la mayor honestidad posible.

# Funcionalidad

1. ¿Cuál es tu objetivo actual?
2. Cuando cumpla este objetivo finalmente me voy a sentir \_\_\_\_\_
3. Cuando me vea de esta forma finalmente podré ser \_\_\_\_\_
4. ¿Qué va a cambiar en mi vida y en mi entorno cuando consiga este cuerpo?
5. ¿Qué necesidades (funcionalidades) cubre el logro de este objetivo?
6. ¿De qué otra forma puedo cubrir esta necesidad (funcionalidad)?

# Funcionalidad

7. ¿Cuales son las áreas activas en tu vida hoy? ¿Actualmente tú en qué áreas funcionas?
8. ¿Qué frutos me dio, me está dando o creo que me va a dar el PROCESO que estoy atravesando en las diferentes áreas de mi vida?
9. ¿Por qué necesito aprender lo que me están enseñando en FOCUS 🍴🍽️?
10. El conocimiento que estoy teniendo en FOCUS 🍴🍽️ me está sirviendo para:
11. FOCUS 🍴🍽️ Va a estar para mi siempre, hoy decido implementarlo porque:

# Accionar

7. Traza una línea de tiempo. En el punto A, indica tu punto actual; en el punto B, el objetivo al que deseas llegar. Además, especifica el tiempo estimado que te tomará alcanzarlo.
8. ¿Cuales son tus referentes fitness? El estilo de vida de esos referentes ¿Que tanto se parece al mio?
9. Realiza tu evaluación 360 considerando los posibles factores de fricción en mi plan y los recursos con los que cuentas.

# Accionar

- 10.** Para responder a diario: Describe lo que pasa en tu entorno y cómo esto puede estar impactándote hoy. Ejemplo: Estuve viendo el noticiero y me preocupa la situación actual de mi país, siento estrés, tensión en el cuello, he estado pensando en mi futuro y haciéndome varias preguntas sobre lo que podría hacer. Mi estado de ánimo está bajito, me siento sensible algo irritada.
- 11.** ¿Cuales Blackholes puedo identificar en mi proceso?
- 12.** ¿Qué puedo hacer para que mi plan sea realista?
- 13.** ¿Qué puedo hacer para que mi plan sea agradable?

# Shot de honestidad

- 14.** ¿De 1 a 10 este proceso en qué prioridad está?
- 15.** En procesos anteriores, ¿Qué aspectos no funcionaron como esperaba? ¿Qué fue exitoso? ¿Qué desafíos enfrenté? ¿En qué logré un buen desempeño? ¿Qué me gustó? ¿Qué no me gustó?
- 16.** En este nuevo proceso ¿Qué quiero hacer diferente? ¿Cómo quiero que se sienta?