

N
DÍA 7

Planeación y Celebración del Futuro y Renovación Espiritual

**Desarrollar un plan de acción personalizado
para avanzar, junto con rituales de cierre que
marquen el inicio de un nuevo capítulo en sus
vidas**



Método
VIVE CONSCIENTE



N DÍA 7

Planeación y Celebración del Futuro y Renovación Espiritual

Te encuentras en un momento crucial de la vida tras una ruptura que no solo supone una herida emocional, sino también dudas existenciales. Este desafío puede ser una oportunidad para la reinención personal y el redescubrimiento de tu propósito de vida. Aunque estas preguntas nacen del dolor, llevan en sí el germen de tu futura felicidad y bienestar. Reconocer este punto de inflexión te invita a replantearte quién eres y quién deseas ser. La tarea de reconstruir tu confianza y sanar emocionalmente es clave para trazar un futuro vibrante y significativo.

A través de ejercicios de introspección y acción, se busca transformar tu estado de confusión y dolor en claridad, fuerza y optimismo. Adoptar estos ejercicios te permitirá moldear un futuro donde el bienestar emocional, la satisfacción y la alegría sean pilares fundamentales.

Espero que los disfrutes y que te sean de gran utilidad, y no olvides compartirlos en **El Grupo de Whatsapp** una vez realizados para recibir **El Feedback Grupal en Las Conclusiones Finales del Día**.

Y recuerda, enfrentar una ruptura es un desafío profundo que puede convertirse en una oportunidad para la reinención personal y el redescubrimiento del propósito de vida, transformando el dolor y la confusión en claridad, fuerza y optimismo.

¡Soy Invencible, Vivo Consciente!

Método
VIVE CONSCIENTE



Planeación y Celebración del Futuro y Renovación Espiritual

Ejercicio 1: Ritual de Compromiso Personal

Realiza un pequeño ritual en un lugar significativo para ti. Puede ser tan simple como encender una vela blanca y renovar tus votos personales de compromiso hacia tu crecimiento y felicidad. Sé específico y detallado con tus votos. Esto marca simbólicamente el inicio de tu nuevo capítulo. Anota todo lo que pensaste y sentiste después de hacer el ritual.

Planeación y Celebración del Futuro y Renovación Espiritual

Ejercicio 2: Celebración del Camino Recorrido

Crea una lista detallada de logros desde el momento de tu ruptura o momento clave en tu vida hasta ahora. Reconoce cada paso dado, grande o pequeño, como parte de tu proceso de sanación y crecimiento. Este ejercicio refuerza la autoestima y el aprecio por tu propia resiliencia.

Planeación y Celebración del Futuro y Renovación Espiritual

Ejercicio 3: Plan de Acción Personalizado

Cuando identifiques **Tus Metas** como parte de un ejercicio para preparar un plan de acción personalizado, utiliza el acrónimo **SMART** como lista de comprobación, para ver si el objetivo es bueno. (Asegúrate de que cada objetivo comienza por un verbo en infinitivo).

Las **Metas** deben derivarse de los valores, y ser consistentes con la intención de las metas identificadas.

Las Metas de un proyecto deben ser "SMART"

- **Específicos (Specific):** claros sobre qué, dónde, cuándo y cómo va a cambiar la situación.
- **Medibles (Measurable):** que sea posible cuantificar los fines y beneficios.
- **Alcanzables (Achievable):** que sea posible lograr los objetivos (conociendo los recursos y las capacidades a disposición de la comunidad)
- **Realistas (Realistic):** que sea posible obtener el nivel de cambio reflejado en el objetivo.
- **Limitado en tiempo (Time bound):** estableciendo el periodo de tiempo en el que se debe completar cada uno de ellos.

Planeación y Celebración del Futuro y Renovación Espiritual

Ejercicio 3: Plan de Acción Personalizado

Establece metas específicas, medibles, alcanzables, relevantes y temporales (SMART) que alineen con tu visión de futuro realizado en el ejercicio 3 del día 4. Luego, desglosa estas metas en acciones prácticas y crea un cronograma (corto, mediano y largo plazo) para su ejecución.

Planeación y Celebración del Futuro y Renovación Espiritual

Ejercicio 4: Evaluación Personal de Bienestar

Reflexiona sobre tu bienestar actual en diferentes áreas de tu vida y califica cada una del 1 al 10. Esto te ayuda a identificar áreas de enfoque.

- ¿Cómo calificas tu nivel de energía general día a día? []
- ¿Qué tan satisfecho/a estás con tus relaciones personales actuales? []
- ¿Cómo evalúas tu estado de ánimo general en una escala regular? []
- ¿Qué tan frecuentemente te sientes genuinamente feliz? []
- ¿Con qué frecuencia experimentas sentimientos de soledad o aislamiento? []
- ¿Cómo calificas tu satisfacción con tu carrera profesional o camino laboral? []
- ¿Qué tanto estrés percibes en tu vida cotidiana? []
- ¿Cuán efectivo/a te consideras gestionando dicho estrés? []
- ¿Qué tan alineadas están tus actividades diarias con tus valores personales? []
- ¿Cómo calificarías tu vida espiritual o sentido de conexión con algo más grande que tú? []
- ¿Con qué frecuencia participas en actividades que te llenan de energía y alegría? []
- ¿Cómo calificas tu salud física y el cuidado que le dedicas? []
- ¿Qué tan satisfecho/a te encuentras con tu vida sexual? []
- ¿Qué nivel de seguridad financiera sientes que tienes? []
- ¿Cómo evalúas tu equilibrio entre trabajo y vida privada? []
- ¿Qué tan adaptativo/a te sientes ante los cambios inesperados? []
- ¿Cuán satisfecho/a estás con tu capacidad para establecer y mantener límites saludables? []
- ¿Qué tan comprometido/a estás con tu crecimiento personal? []
- ¿Con qué frecuencia te permites tiempo para la reflexión y meditación? []
- ¿Qué tan a menudo te sientes sobrepasado/a por las obligaciones? []
- ¿Cómo evalúas tu capacidad para comunicar tus necesidades? []
- ¿Te sientes capaz de recibir crítica constructiva sin tomarla de forma personal? []
- ¿Qué tan frecuentemente te encuentras haciendo cosas que realmente disfrutas? []
- ¿Qué tan seguido te sientes resignado/a o sin esperanza? []
- ¿Cuán cómodo/a te sientes estando solo/a contigo mismo/a? []
- ¿Con qué regularidad te encuentras criticándote o juzgándote a ti mismo/a? []
- ¿Qué tanto placer encuentras en las pequeñas cosas cotidianas? []
- ¿Cómo calificas tu nivel de autocuidado? []
- ¿Qué tan a menudo sientes que tu vida tiene un propósito claro y definido? []
- ¿Con qué frecuencia te sientes agradecido/a por lo que tienes? []

Planeación y Celebración del Futuro y Renovación Espiritual

Ejercicio 5: Compromisos Diarios

Este ejercicio tiene como objetivo ayudarte a tomar consciencia de tus compromisos durante el día. Por favor, responde las siguientes preguntas con un sí o no.

- ¿Me tomé un momento hoy para reflexionar sobre mis metas a largo plazo? [Si/No]
- ¿Dediqué tiempo hoy a mi desarrollo espiritual? [Si/No]
- ¿Realicé alguna actividad física hoy? [Si/No]
- ¿Contacté a un amigo o familiar simplemente para saber cómo está? [Si/No]
- ¿Practicé alguna forma de autocuidado hoy? [Si/No]
- ¿Agradecí explícitamente por algo hoy? [Si/No]
- ¿Fui consciente de mis pensamientos y emociones sin juzgarlos? [Si/No]
- ¿Establecí límites saludables en mi entorno laboral y personal? [Si/No]
- ¿Acepté un error y aprendí de él? [Si/No]
- ¿Dediqué tiempo a una actividad que me apasiona? [Si/No]
- ¿Compartí un momento positivo con alguien? [Si/No]
- ¿Reservé tiempo para la relajación y la desconexión digital? [Si/No]
- ¿Tomé una decisión basada en mi intuición y valores? [Si/No]
- ¿Realicé un acto de generosidad sin esperar nada a cambio? [Si/No]
- ¿Me mantuve presente y enfocado/a durante las conversaciones? [Si/No]
- ¿Expresé gratitud hacia mí mismo/a? [Si/No]
- ¿Rechacé un compromiso que no resonaba conmigo? [Si/No]
- ¿Asumí una actitud positiva frente a un desafío? [Si/No]
- ¿Me permití sentir sin autocriticarme? [Si/No]
- ¿Busqué aprender algo nuevo hoy? [Si/No]
- ¿Ofrecí palabras de apoyo a alguien que lo necesitaba? [Si/No]
- ¿Actué conforme a mis principios y creencias? [Si/No]
- ¿Valide mis emociones sin actuar precipitadamente sobre ellas? [Si/No]
- ¿Prioricé una tarea que había estado posponiendo? [Si/No]
- ¿Observé un momento de belleza en mi entorno? [Si/No]
- ¿Me dediqué tiempo para pensar en mis progresos y victorias? [Si/No]
- ¿Manifesté paciencia frente a una situación frustrante? [Si/No]
- ¿Celebré conscientemente un logro ajeno como si fuese propio? [Si/No]
- ¿Conservé mi integridad incluso cuando fue complicado? [Si/No]
- ¿Revisé mis metas y ajusté según fuera necesario? [Si/No]

Planeación y Celebración del Futuro y Renovación Espiritual

Ejercicio 6: Carta a Tu Futuro Yo

Escribe una carta a quien serás en cinco años, basándote en todo lo que has reflexionado y resuelto hasta el día de hoy. Explícale los desafíos superados, las alegrías experimentadas, y las lecciones aprendidas. Sella esta carta y guárdala en un lugar seguro para abrir en el futuro.

Planeación y Celebración del Futuro y Renovación Espiritual

Ejercicio 7: Mapa de Sueños

Crea un collage visual que represente tus sueños y aspiraciones para el futuro. Incluye imágenes, palabras, frases o cualquier cosa que resuene con tu visión de prosperidad y felicidad. Colócalo donde puedas verlo a diario como recordatorio de tus objetivos.