

A photograph of a desk setup. In the background, there is a blue alarm clock with a white face and a red second hand. To its right is a white ceramic mug. In the foreground, a spiral-bound notebook is open, showing a grid layout with columns labeled 'LUNES', 'MARTES', 'MIÉRCOLES', and 'JUEVES'. The notebook is resting on a light-colored wooden surface.

# Mi ritual de objetivos



# B

¡Bienvenida!

*Este año voy a aprender inglés*

*El lunes empiezo con el ejercicio tres veces por semana*

*Debería poner en serio a hacer meditación, me vendría tan bien... ¡pero es que no encuentro el momento!*

¿Resuena alguna de estas frases contigo?



En este cuaderno encontrarás 3 estrategias para llevar a cabo tus objetivos de una forma eficaz.

Cada estrategia viene con la explicación y un espacio para que te lo apliques y consigas esas metas de una vez por todas.

*Juntas, vamos a crear nuestro ritual de objetivos*

# ESCRIBE TUS OBJETIVOS

La estrategia número 1 es sencilla: apunta tus objetivos. Sí, coge boli y papel y escribe de tu puño y letra tus objetivos.

Tómate algunos minutos para pensarlos, repensarlos y escribirlos. La conexión que se crea ente tu cerebro y tu mano al escribir es muy poderosa. Solo con escribirlos estarán más presente en tu mente y te ayudará a perseguirlos.

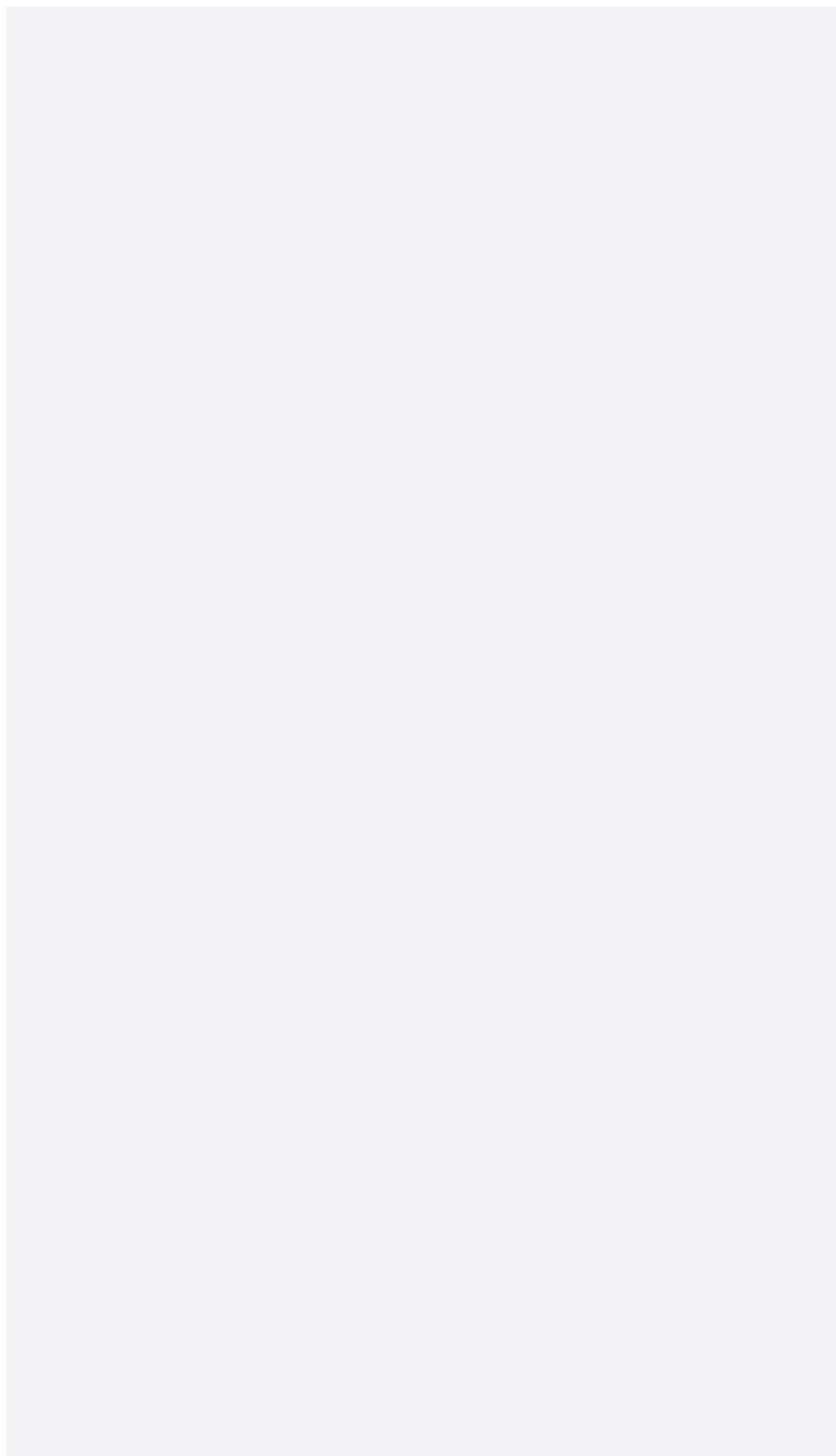
Escríbelos de la forma más específica posible, cuantos más detalles puedas dar sobre cómo, dónde, cuándo y porqué vas a conseguir cada objetivo, mejor. Conectarás con tus motivaciones más internas y eso ye ayudará a mantenerte enfocada.

## MI EJEMPLO

Voy a meditar todos los días un minuto (como mínimo) antes de ir a dormir. Lo haré para estar más calmada, conseguir paz mental y dormir mejor

# nº1 Escribe tus objetivos

¿Cuáles son tus objetivos? Escríbelos con todo lujo de detalles:



nº2

Estrategia

# APROVECHA LOS HÁBITOS QUE YA TIENES

¿Cuántos hábitos hay ahora en tu vida? Seguro que más de los que crees. Te animo a que apuntes todas las tareas que formen parte de tu rutina. Desde las cosas más grandes (cenar, ducharte, etc.) hasta las más pequeñas (ponerte los zapatos y después preparar el bolso, sentarte siempre en el mismo sitio de la mesa, etc.)

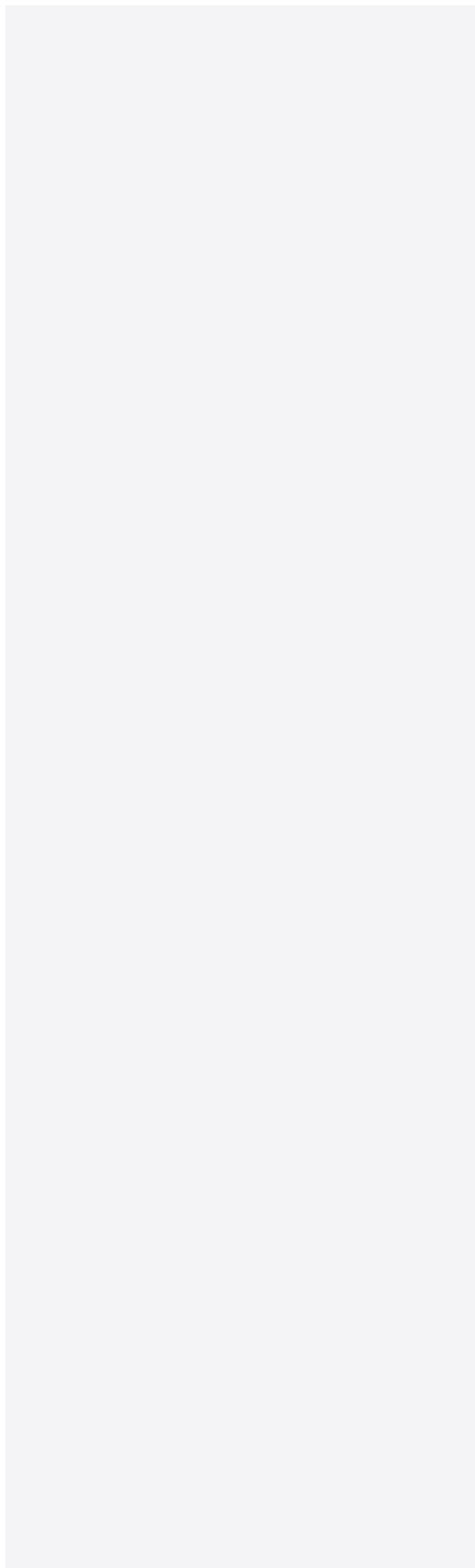
Y ahora piensa de qué forma puedes unir un hábito nuevo a uno que ya tengas, para que te sea más fácil pasar a la acción.

## MI EJEMPLO

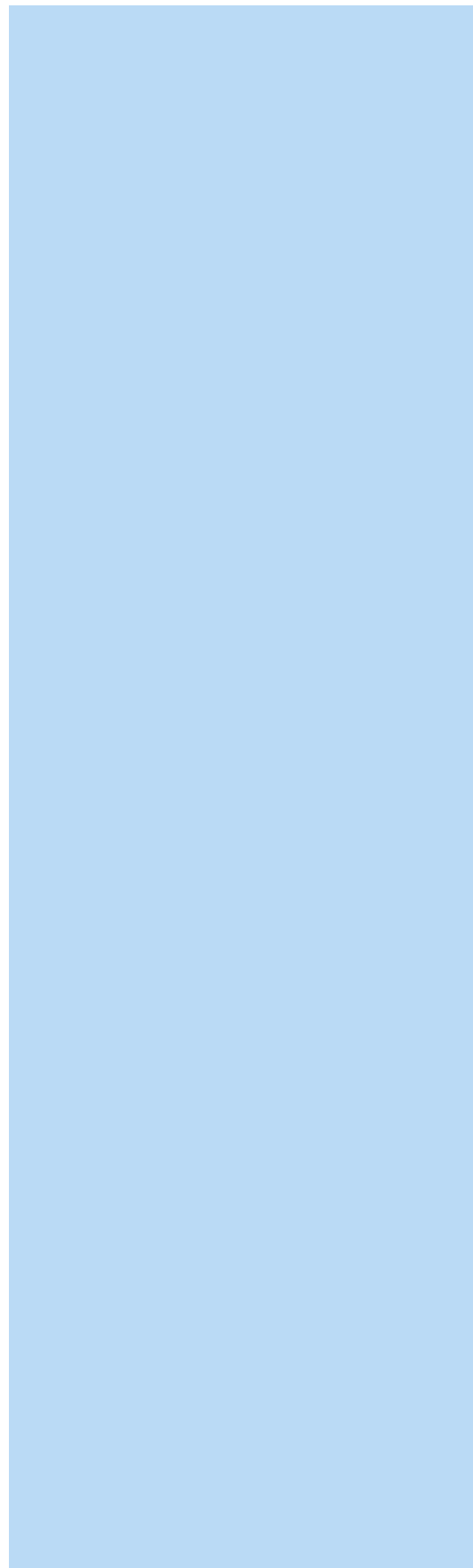
Todas las noches, entre lavarme la cara y lavarme los dientes, me sentaré a meditar 1 minuto.

# nº2 Aprovecha tu rutina

Escribe aquí los  
hábitos que ya tienes:



Aquí tus objetivos.  
Únelos a tu rutina



## REDISEÑA TU ENTORNO

Incorporar un nuevo hábito puede ser una tarea exigente. Más aún cuando es un hábito nuevo.

Los primeros días tendrás la motivación por las nubes y todo irá como la seda pero a medida que vayan pasando los días... ¡qué fácil caer en las antiguas dinámicas!

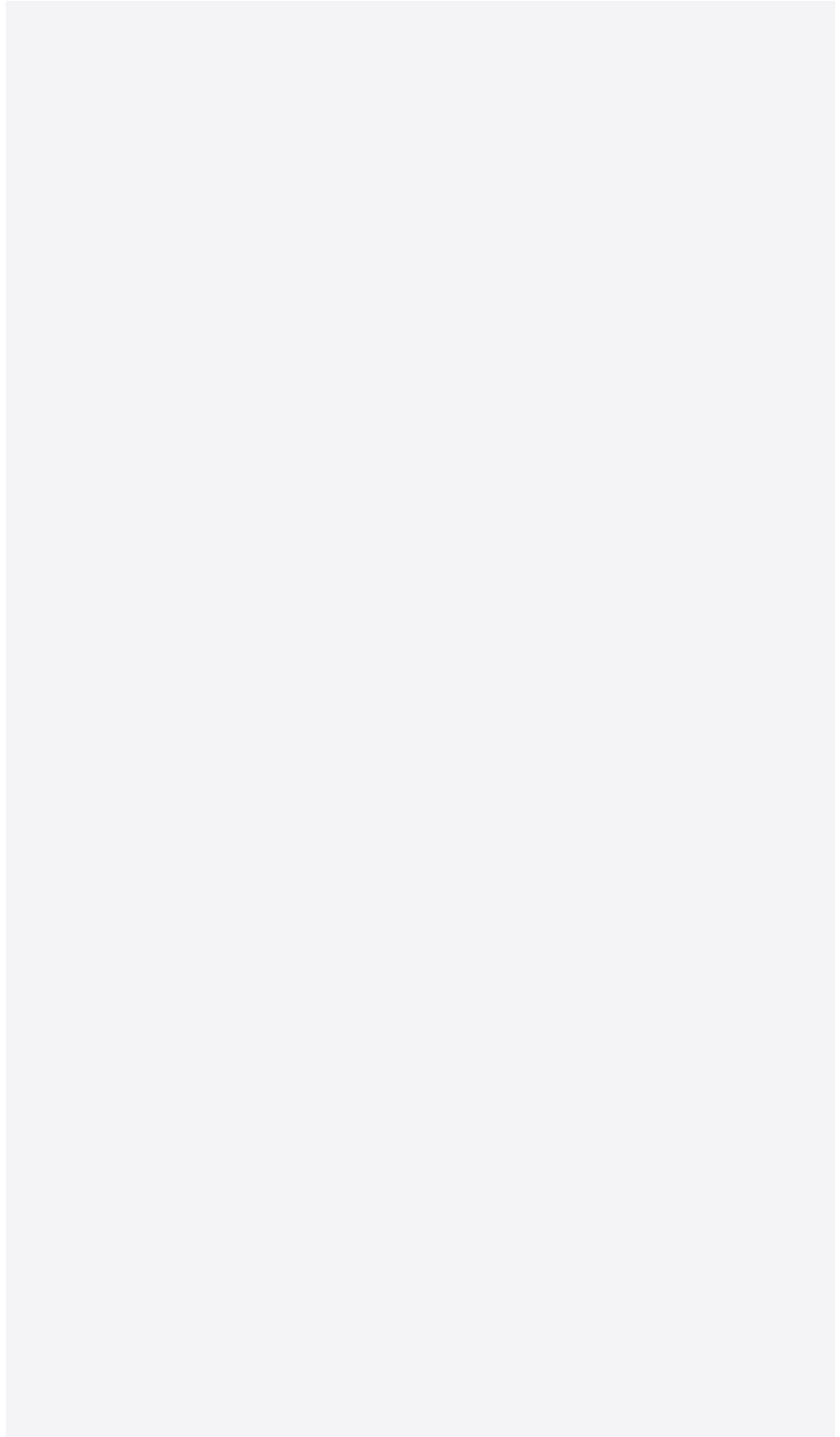
Aquí viene el tip: aprovecha el espacio para mantenerte motivada, par acordarte de hacer tu nueva tarea y para cumplir cada día.

### MI EJEMPLO

Pondré un *post-it* en el baño que me recuerde mi minuto de meditación y añadiré una alarma en el móvil para utilizar la *app* de meditación.

# nº3 Rediseña tu espacio

¿Cómo puedes aprovechar tu espacio para que te sea más fáciles llevar a cabo tus objetivos?





Crenpet