

"Kit de Inicio: 7 días para reconectar con tu propósito".



**BIENESTAR CON
PROPÓSITO**

"Kit de Inicio: 7 días para reconectar con tu propósito".



Guía Práctica con Ejercicios,
Checklist y Recursos



**BIENESTAR CON
PROPÓSITO**



INTRODUCCIÓN

¿Por qué este kit?

Vivir sin propósito es como navegar sin mapa: te mueves, pero no sabes hacia dónde. En 7 días, esta guía te ayudará a:

- ✓ Identificar tus valores y pasiones ocultas.
- ✓ Romper patrones de autosabotaje.
- ✓ Crear un plan de acción realista para alinear tu vida con lo que realmente importa



**BIENESTAR CON
PROPÓSITO**



Día 1: Autoreflexión y Claridad

¿Quién soy y qué quiero realmente?

Objetivo: Eliminar el ruido externo y escuchar tu voz interna.

Actividades:

1. Ejercicio de journaling: Responde:
 - "Si el dinero no existiera, ¿cómo pasaría mis días?"
 - "¿Qué me detiene hoy de perseguir eso?"
2. Lista de insatisfacciones: Anota 5 situaciones que te generan frustración (claves para identificar lo que NO quieres)



**BIENESTAR CON
PROPÓSITO**



Día 2: Valores Esenciales

"Lo que realmente define tus decisiones"

Objetivo: Jerarquizar tus valores para tomar decisiones alineadas.

Actividades:

1. Selección de valores: Elige 10 de esta lista (ej: libertad, creatividad, familia) y ordénalos del 1 al 10.
2. Análisis de coherencia: Revisa tu última semana: ¿Tus acciones reflejan tu top 3 de valores?



**BIENESTAR CON
PROPÓSITO**



Día 3: Talentos y Fortalezas

"Lo que el mundo necesita de ti"

Objetivo: Reconocer tus dones únicos.

Actividades:

1. Test rápido de fortalezas:

- "¿Qué halagos recibes frecuentemente?"
- "¿En qué actividades pierdes la noción del tiempo?"

2. Entrevista a un cercano: Pídele a alguien de confianza que describa tus 3 mayores talentos.



**BIENESTAR CON
PROPÓSITO**



Día 4: Pasiones y Sueños

"Desenterrando tus deseos olvidados"

Objetivo: Reconectar con lo que te hace vibrar.

Actividades:

1. Collage visual: Recorta imágenes/revistas o usa Pinterest para crear un tablero de "Mi vida ideal".
2. Ejercicio de los 80 años: Escribe una carta desde tu yo futuro: "¿De qué estoy más orgulloso?".



**BIENESTAR CON
PROPÓSITO**



Día 5: Propósito en una Frase

"Tu misión personal en 10 palabras"

Objetivo: Sintetizar tu "porqué" en una declaración poderosa.

Actividades:

1. Fórmula del propósito:
2. "Mi propósito es usar [talento] para [impacto] en [audiencia]."
3. Ej: "Mi propósito es usar la escritura para inspirar a mujeres a reconectarse con su poder interno."
4. Depuración: Elimina palabras vagas (ej: "ser feliz") y céntrate en acciones concretas.



**BIENESTAR CON
PROPÓSITO**



Día 6: Plan de Acción

Tema: "De la idea a la realidad"

Objetivo: Crear metas SMART alineadas a tu propósito.

Actividades:

1. Desglose de metas:

- Meta a 1 año: _____
- Pasos mensuales: 1. _____, 2. _____, 3. _____

2. Lista de recursos: Herramientas, cursos o personas que necesitas.



**BIENESTAR CON
PROPÓSITO**



Día 7: Compromiso y Renovación

"El viaje apenas comienza"

Objetivo: Establecer un ritual de revisión semanal.

Actividades:

1. Carta de compromiso: Escríbele a tu yo futuro prometiendo honrar tu propósito.
2. Checklist semanal: Incluye:
 - ¿Mis decisiones esta semana reflejaron mis valores?
 - ¿Aprendí algo nuevo sobre mí?



**BIENESTAR CON
PROPÓSITO**



Bonus: Herramientas para Mantener el Rumbo

- Afirmaciones diarias: "Mi propósito guía cada paso que doy."
- Tracker de hábitos: Tabla para monitorear prácticas alineadas (meditación, aprendizaje, etc.).
- Lista de podcasts recomendados: "Despertar con Propósito", "Hábitos Atómicos".
 -



**BIENESTAR CON
PROPÓSITO**



**BIENESTAR CON
PROPÓSITO**