

Encuentra tu propósito,
construye tu estabilidad
y ordena tu vida

Plan de vida SUPRAURA



DETECTA TU OBSTÁCULO

¿Con cuál o cuáles de estas situaciones
te sientes identificado?

Cambio importante / doloroso

Emigración, ruptura, un cambio profesional, enfermedad o la pérdida de un ser querido.

Estancamiento / indecisión

Sientes que llevas tiempo estancado o tienes dudas y la sensación de ir sin rumbo.

Agotamiento

Estás física y/o mentalmente agotado por una situación insostenible.

¿Cómo comienza tu verdadero camino?

"Un pie detrás del otro"

Para clarificar qué es importante de verdad para ti y bajar el estrés, nos enfocaremos en dar dos primeros pasos:

Paso 1

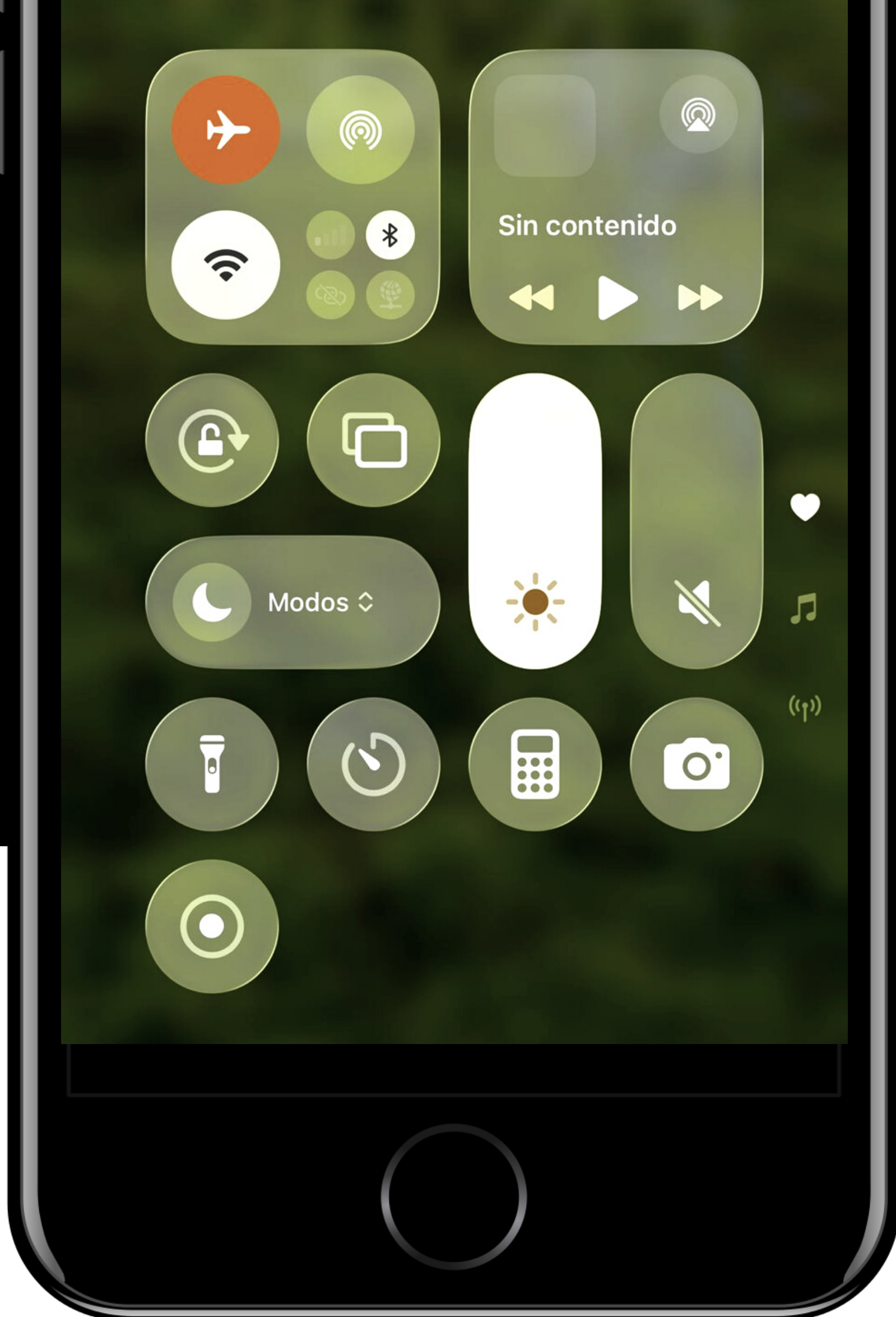
Detectar dónde se te van la energía y el tiempo

Paso 2

Abrir los ojos a las soluciones y tomar decisiones coherentes

DESPUÉS

Construir una base personal sólida para empezar a progresar



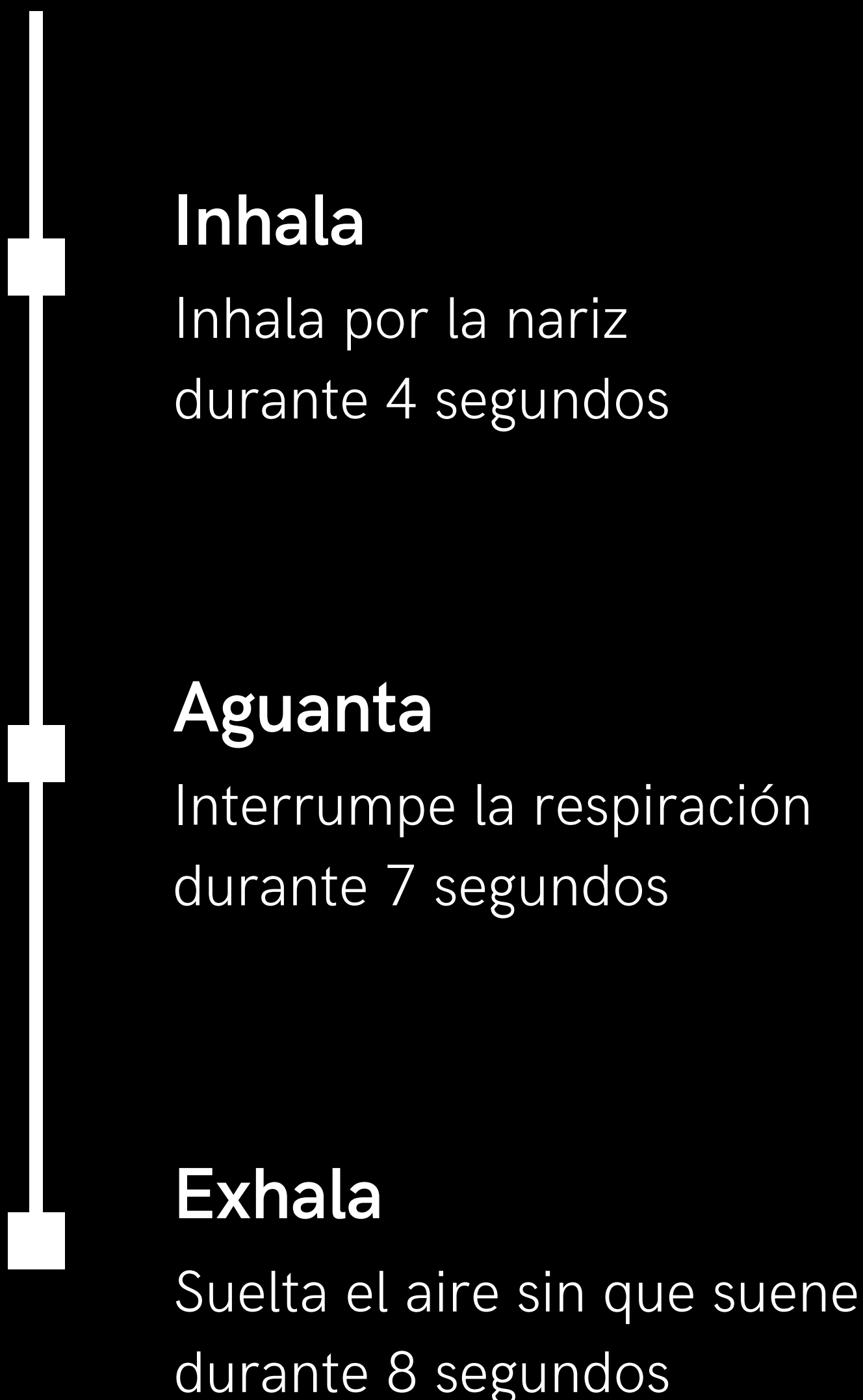
Activa el modo avión

Para poder concentrarte
y acceder a tus “carpetas mentales”,
necesitas asegurarte de bloquear
todas las distracciones

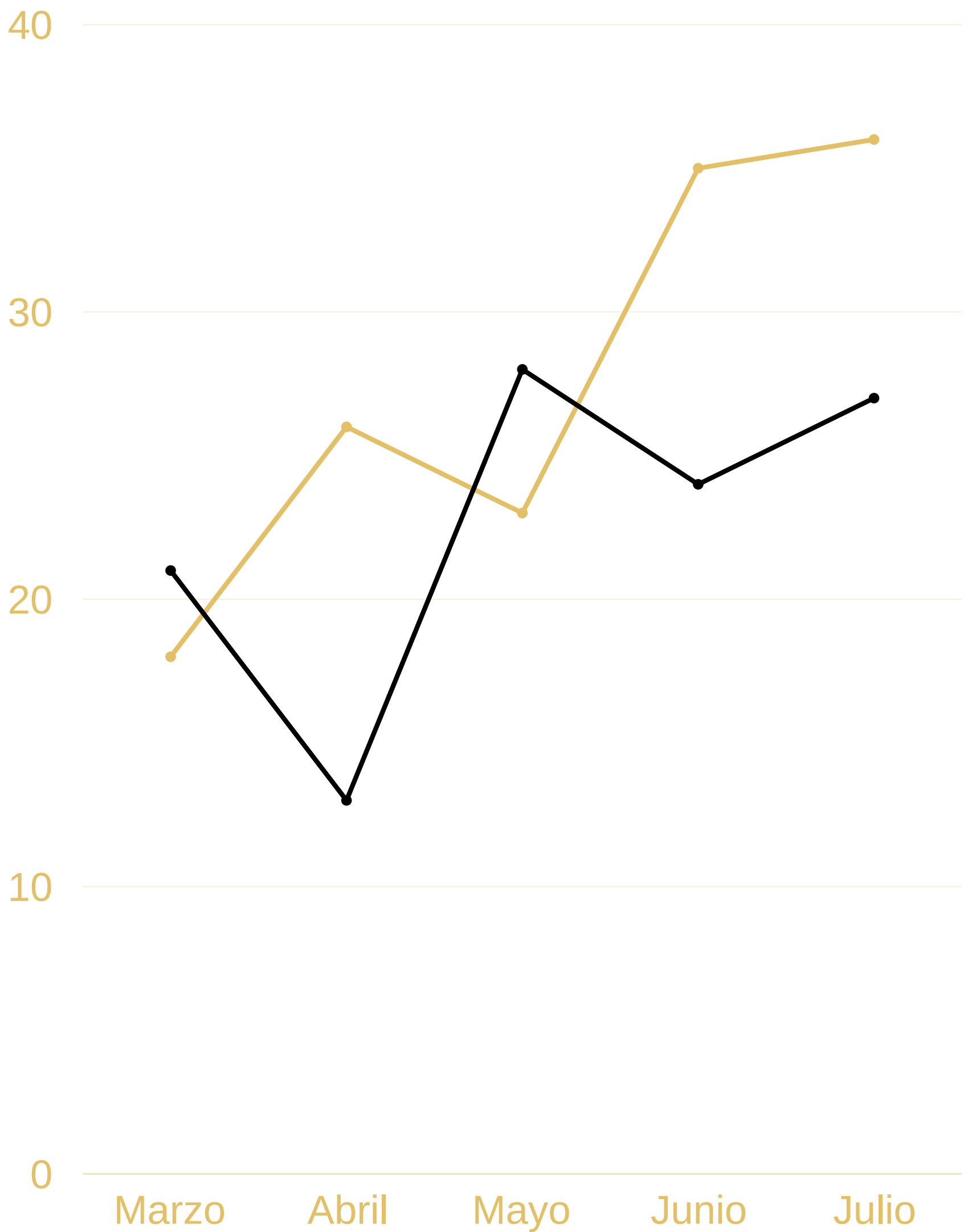
Pon una alarma para dentro de 30 minutos

Las tensiones bloquean el juicio. Confía en mí; este paso es necesario para poder entrar en un **estado de relajación profunda**.

Repite este ciclo hasta que suene la alarma:



DISCIPLINA RESULTADOS



ANTES DE EMPEZAR

Recuerda que con disciplina,
las bajadas nos impulsan a progresar



EMPEZAMOS

COGE PAPEL Y BOLI

Aquí empieza la **hoja de trabajo** para hacer un **auto-diagnóstico** de tu situación actual y comenzar a caminar con decisión y claridad.

01

CONTEXTO VITAL

- Edad
- Lugar de residencia
- Situación familiar y relacional
(cómo describirías la calidad de tus relaciones)
- Responsabilidades actuales
(personas a cargo, obligaciones fijas)

02

SITUACIÓN PROFESIONAL

- Situación laboral actual
- Horarios de trabajo
- Nivel de estabilidad laboral percibida
- ¿Trabajas de lo que te gusta?

03

SITUACIÓN ECONÓMICA

- Ingresos mensuales aproximados
- Gastos fijos mensuales
(ser muy específico y realista)
- Capacidad de ahorro actual
- Nivel de estrés financiero (0 a 10)

04

SALUD FÍSICA

- Nivel de energía diaria (de 0 a 10)
- Calidad de sueño (horario de sueño habitual)
- Actividad física actual (tipo de ejercicio, cuántos días a la semana y desde cuándo)
- Alimentación (qué tipo y número de comidas haces)
- Enfermedades o molestias físicas recurrentes
- Satisfacción con respecto al aspecto de tu cuerpo (de 0 a 10)

05

SALUD MENTAL Y EMOCIONAL

- Nivel de claridad mental
- Nivel de ansiedad o preocupación habitual
- Estado emocional predominante
- Sensación de control sobre tu vida
- Frecuencia de pensamientos repetitivos o rumiación

06

SATISFACCIÓN GLOBAL

- Satisfacción general con tu vida (0-10)
- Qué áreas de tu vida te generan más frustración
- Qué áreas, sin embargo, funcionan razonablemente bien

07

DECISIONES PASADAS

- Decisiones que más han condicionado tu vida actual
- Decisiones que repetirías
- Decisiones que NO repetirías

08

PATRONES REPETIDOS

- Situaciones o problemas que se repiten una y otra vez en tu vida

CREENCIAS HEREDADAS

- ¿Qué piensas sobre el dinero?
- ¿Qué opinión tienes sobre el trabajo como parte de la vida?
- ¿Qué es tener éxito en la vida para ti?

10

AUTOPERCEPCIÓN

- **Cómo te definirías hoy ¿qué cosas te caracterizan?**
- **Cómo crees que te ven los demás**

11

FORTALEZAS

- ¿Qué habilidades humanas o prácticas te diferencian de los demás?
- Cuáles son los rasgos de tu carácter más arraigados
- En qué tipo de situaciones eres más resolutivo

12

DEBILIDADES

- Hábitos que te restan
- Comportamientos, tendencias y rasgos de tu personalidad actual que te limitan

13

VALORES NO NEGOCIABLES

- Qué cosas son inaceptables para ti
- Qué NO estás dispuesto a sacrificar

14

PRINCIPIOS RECTORES

- Qué virtudes internas deberían guiar tus decisiones
- Qué comportamientos respetas en los demás
- Qué comportamientos desprecias, incluso aunque te beneficien

15

SENSACIÓN DE PROPÓSITO

- ¿Sientes que tu vida tiene una dirección fija o que por el contrario cambias de rumbo según las circunstancias?

16

ACTIVIDADES CON SENTIDO

- Qué te hace perder la noción del tiempo
- Qué te genera en tu interior una satisfacción profunda
- Imagina que solo por existir, tuvieras garantizado un generoso ingreso mensual que te permitiera vivir despreocupadamente por el resto de tu vida. En este contexto, ¿qué estarías dispuesto a hacer todos los días a cambio de nada?

17

IMPACTO

- A quién te gustaría ayudar en el mundo, de corazón
- Si realmente pudieras, ¿de qué forma te gustaría ayudarles?
- ¿Cuáles son los cinco mayores problemas de la sociedad, de poder solucionarse, todo cambiaría?

18

VIDA IDEAL

- **Dónde vivirías (describe el lugar)**
- **Cómo sería un día perfecto desde que te levantas hasta que vas a dormir**
- **De quiénes te rodeas ¿quiénes o cómo son esas personas?**

19

TRABAJO Y DINERO

- ¿En qué trabajarías?
- ¿Cuánto dinero exacto ganarías?

20

SALUD Y ENERGÍA

- **Cómo quisieras sentirte físicamente (descríbelo en detalle)**
- **Qué lista de hábitos crees que tendrías que sostener a largo plazo para sentirte así**

21

OBJETIVOS CLAROS

- Qué quieres logros conseguir en la vida antes de morir
- Qué cosas quieres hacer y experimentar antes de morir. Imagina que solo se cumpliera aquello que escribas en este punto y que tuvieras una única oportunidad (los próximos 20 minutos).

22

OBSTÁCULOS Y MIEDOS

- ¿Qué cosas están obstaculizando tu camino? (mucho tiempo en redes sociales, falta de descanso, relaciones tóxicas, falta de dinero, adicciones, vivir en el pasado/futuro, falta de desconexión en la naturaleza)
- Qué cosas debes hacer para solucionar tu situación y honestamente no haces por pereza y/o miedo

23

ESTRATEGIA DE CAMBIO

- Convierte tus sueños en metas lo más específicamente detalladas posible. **Pon una fecha límite para conseguirlo y divide tus metas en hábitos semanales con la fecha y hora exactas**, incluso lugar si es necesario (para ver con transparencia cómo lo haríamos, vamos a visualizar la vida de “Juan”, que ha organizado sus tareas para registrar su cumplimiento).
- Haz dos cuadrículas de gestión como las de los ejemplos siguientes:

GUÍA Y REGISTRO SEMANAL DE 6 NUEVOS HÁBITOS EN DÍAS DE TRABAJO							
Alimentación (3 hs, 20 min)		Dormir 8 horas		Ejercicio (1h, 20 min)			
Ayuno intermitente 12 hs		Ducha fría (10 min)		Formación “x” (1h)			
A qué hora	En cuánto tiempo	L	M	X	J	V	
06:00 - 06:10	10 minutos	Hacer la cama + <u>lavarme</u> los dientes					
06:10 - 06:20	10 minutos	Mentalizarme + ducha fría de 3 min					
06:20 - 06:40	20 minutos	Ejercicios de movilidad					
06:40 - 07:00	20 minutos	Desayuno ligero (verduras + huevos)					
07:00 - 07:15	15 minutos	<u>Vestirme</u> de ropa de trabajo					
07:15 - 07:45	30 minutos	Conducir hasta el lugar de trabajo					
07:45 - 07:50	5 minutos	Llegar a mi puesto de trabajo					
07:50 - 12:00	4 hs, 10 min	Primer turno de trabajo					
12:00 - 12:30	30 minutos	Comida del descanso					
12:30 - 16:00	3 hs, 30 min	Segundo turno de trabajo					
16:00 - 16:15	15 minutos	Cambiarme de ropa (deportiva)					
16:15 - 16:45	30 minutos	Conducir hasta el gimnasio					
16:45 - 16:50	5 minutos	Entrar al gimnasio					
16:50 - 17:50	1 hora	Rutina de entrenamiento de fuerza					
17:50 - 18:00	10 minutos	Llegar a casa					
18:00 - 18:30	30 minutos	Cena (ensalada completa + pescado)					
18:30 - 20:00	1 horas, 30 min	Cocinar toda la comida de mañana					
20:00 - 20:30	30 minutos	Guardar tupperes y limpiar la cocina					
20:30 - 20:45	15 minutos	Ducha relajante					
20:45 - 21:45	1 hora	Lectura relacionada (conocimiento x)					
21:45 - 21:50	5 minutos	Lavarme los dientes					
21:50 - 21:51	1 minuto	Desactivar datos + poner alarma a las 06:00					
21:51 - 22:00	9 minutos	Respiración 4-7-8 para conciliar el sueño					
22:00 - 06:00	8 horas	Dormir profundamente					

GUÍA Y REGISTRO SEMANAL DE 6 NUEVOS HÁBITOS EN DÍAS LIBRES		
Alimentación (3 hs, 20 min)	Dormir 8 horas	Ejercicio (1h, 20 min)
Ayuno intermitente 12 hs	Ducha fría (10 min)	Formación “x” (1h)
A qué hora	En cuánto tiempo	SÁBADOS Y DOMINGOS
06:00 - 06:10	10 minutos	Hacer la cama + lavarme los dientes
06:10 - 06:20	10 minutos	Mentalizarme + ducha fría de 3 min
06:20 - 06:40	20 minutos	Ejercicios de movilidad
06:40 - 07:00	20 minutos	Desayuno ligero (verduras + huevos)
07:00 - 07:15	15 minutos	Poner la lavadora
07:15 - 07:45	30 minutos	Hacer la compra de la semana y guardarla en casa
08:00 - 12:00	4 horas	Ocio (pasear con amigos, tomar el sol, etc)
12:00 - 12:30	30 minutos	Comida
12:30 - 16:00	3 hs, 30 min	Limpiar la casa,
16:00 - 16:15	15 minutos	Tender la ropa
16:15 - 16:50	35 minutos	Actualizar el horario semanal según los cambios
16:50 - 17:50	1 hora	Rutina de estiramientos en casa
17:50 - 18:00	10 minutos	Meditación
18:00 - 18:30	30 minutos	Cena (ensalada completa + pescado)
18:30 - 20:00	1 horas, 30 min	Cocinar toda la comida de mañana
20:00 - 20:30	30 minutos	Guardar tupperes y limpiar la cocina
20:30 - 20:45	15 minutos	Ducha relajante
20:45 - 21:45	1 hora	Lectura relacionada (conocimiento x)
21:45 - 21:50	5 minutos	Lavarme los dientes
21:50 - 21:51	1 minuto	Desactivar datos + poner alarma a las 06:00

24

COMPROMISO PERSONAL

- ¿Qué estás dispuesto a hacer?
- ¿Qué no estás dispuesto a seguir tolerando?
- ¿Qué responsabilidades asumes desde hoy?

¡ENHORABUENA!

Estoy seguro de que al menos ahora lo tienes todo MUCHO más claro y de que estás listo para dar el primer paso en tu nueva vida.

Si es así, me encantaría que me lo hicieras saber.

Sé que puedes lograr cualquier cosa. Querer es poder y la actitud es lo más determinante. Aún así, **si quieres acelerar el proceso y evitar baches innecesarios en tu camino, no dudes en preguntar por mi servicio de asesoría personal o acompañamiento individual durante 12 meses.**

De corazón, te deseo lo mejor en tu nuevo cambio.

Un cálido abrazo,

Jose