

Hoja de Transformación Día 6 – Rediseñando tus días

Nuestro entorno, las personas con las que convivimos, las cosas que leemos, lo que vemos en la televisión o en internet, todo lo que nos rodea en el día a día va formando la manera en que pensamos, la manera en que nos hablamos, lo que creemos que somos y de lo que somos capaces. Podemos pasar los días en piloto automático sin darnos cuenta de lo que estamos inyectando a nuestra mente.

En la hoja del día de hoy vamos a identificar en qué estamos invirtiendo nuestro tiempo, qué nos está impulsando a ser la persona que queremos ser y qué nos está alejando de nuestros sueños.

Reconociendo tus días

1. ¿Qué haces en tu día a día? ¿Qué lees? ¿Qué escuchas? ¿Qué ves en la televisión? ¿Qué buscas o lees en internet?

2. ¿Qué crees que te dejan las distintas actividades que identificaste en el punto 1? ¿Cómo te sientes después de realizar cada una de ellas?

7 días para Volver a Creer

3. ¿Con quién convives en tu día a día? ¿Con quién pasas tu tiempo libre? ¿Con quién pasas los fines de semana? ¿Qué tipo de pláticas tienes con las personas que te rodeas?

4. Contesta las siguientes preguntas para cada uno de tus círculos sociales:

¿Qué crees que te deja convivir con las personas que tienes cerca? ¿Cómo te sientes después de convivir con ellos?

Categorizando tu entorno

5. Tomando en cuenta las respuestas de las preguntas anteriores ¿Qué actividades están apoyando tus sueños y te están impulsando a crecer para llegar a ser la persona que quieres ser?

7 días para Volver a Creer

6. ¿A qué actividades, de las que ya estás haciendo, puedes dedicarles más tiempo para seguir elevando tu vibración y mantenerte en el camino hacia tus sueños?

7. ¿Qué actividades, que aún no haces, pudieras incorporar en tu rutina diaria que podrían impulsarte a crecer?

8. ¿Qué actividades tóxicas estás haciendo que te pueden estar frenando o alejando de tus sueños?

7 días para Volver a Creer

9. ¿Qué círculos sociales o personas están empoderándote?
¿Quién te acepta y te apoya? ¿Quién te escucha? ¿Quién cree en ti?

10. ¿Qué círculos sociales o personas te hacen dudar de ti mismo?
¿Quién te invalida? ¿Quién te rechaza?

Reto del día (ejercicio adicional)

- Agrega una actividad o elimina una actividad de tu rutina diaria y mantenlo por 7 días consecutivos. Puede ser cualquier cosa que hayas identificado con las preguntas, lo que te parezca más importante en éste momento (ejemplos: meditar, hacer afirmaciones, leer, escuchar un audiolibro, pasar tiempo con una persona, dejar de ver algo en la televisión, dejar de pasar tiempo con personas que me hacen sentir mal, etc).
- Si no lograste hacerlo por 7 días seguidos vuelve a empezar hasta que logres 7 días consecutivos.