

GUÍA PARA EL ÉXITO

Siendo fiel a ti mismo



@pausa.concept



GÚIA PARA EL ÉXITO

siendo fiel a ti mismo

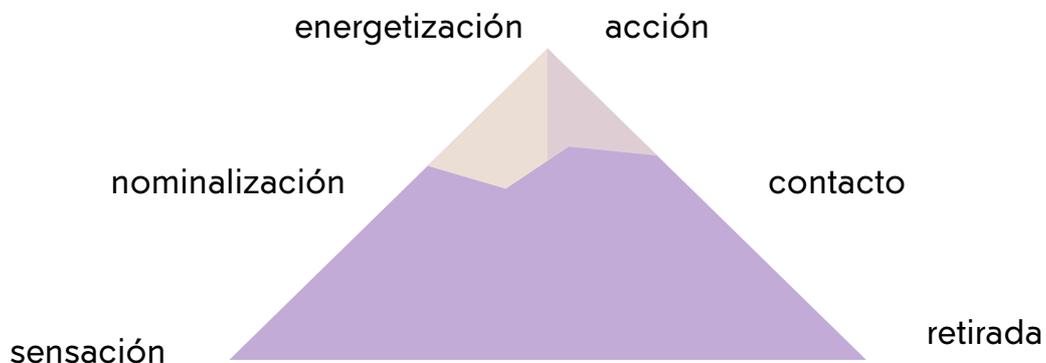
¡Bienvenido!

Quiero que sepas que todo lo que te voy a explicar es desde mi experiencia y conocimientos, leelo con la mente abierta, puedes añadir todo lo que tu quieras y modificar el proceso a tu gusto, ¡es tu vida!

PASO 1: CICLO DE LA EXPERIENCIA

Quiero empezar contándote lo que es el CICLO DE LA EXPERIENCIA. ¿por qué? Pues para que tú solo puedas identificar en qué punto estás, por dónde seguir o dónde te has quedado atascado y puedas tomar acción.

En primer lugar, el ciclo de la experiencia son los pasos por lo que pasamos cuando desarrollamos una conducta.



Voy a explicarlo todo con un ejemplo para hacerlo más fácil

1. Sensación: ¿qué sensación sientes? ¿Sueles identificar las sensaciones que tienes o te cuesta darte cuenta? En el caso de que te cueste, puede que tengas cierta desensibilización, es decir, que te cueste identificar tus propias necesidades.

Ej. siento una incomodidad conmigo misma, como un peso en el cuerpo.

GÚIA PARA EL ÉXITO

siendo fiel a ti mismo

2. Nominalización: ¿qué es lo que te ocurre? Sabes lo que te pasa o no lo identificas bien, en el caso de confundirte abres otro proceso nuevo, dejando el inicial abierto.

Ej. Esta incomodidad me ocurre porque llevo un estilo de vida que no me satisface, me gustaría empezar a hacer ejercicio a diario y comer sano. En el caso de no conseguir identificarlo: la incomodidad se debe a que tengo mucho trabajo y suelo estar muy estresado, la culpa es de mi superior.

3. Movilización de energía: con las herramientas que tienes o con la ayuda de un profesional diseñar los pasos a seguir para el nuevo paso.

Ej. Contrato un nutricionista y entrenador personal y organizamos el plan. Si me bloqueo: me entra el agobio porque no me veo capaz, me pesa demasiado el qué dirán, etc.

4. Acción: qué vas a hacer, cuál es el plan.

Ej. Ya con el plan organizado, empiezo mi nueva rutina de entrenamiento, comida saludable y con mayor equilibrio en mi día a día. Si me bloqueo: racionalizo excesivamente, procrastino por falta de confianza, siento que no soy capaz y me salto los días de deporte, etc.

5. Contacto: Lo que empieza a saciar mi necesidad.

Ej. Empiezo a ver los cambios en mi estado de ánimo, mis rutinas, me siento más energética y mejor. Si me bloqueo: no llego a este paso.

6. Retirada. Tengo la necesidad satisfecha. Puedo integrarlo si es una nueva rutina, o si es un objetivo concreto cierro el proceso.

Ej. Cuando viese que estoy en lo que quería, o mantengo el estilo de vida o doy por satisfecho el tema. Si me bloqueo: podría tener dificultades para cerrar o obsesionarme con este cambio de vida y no tener suficiente.

GÚIA PARA EL ÉXITO

siendo fiel a ti mismo

PASO 2: IDENTIFICA QUÉ ES LO QUE QUIERES

Para este paso requerimos de SINCERIDAD, si en mayúsculas porque es contigo mismo.

1. Vamos a sacar una libreta y vamos a escribir una lista con los objetivos, metas o lo que me haría feliz. Escribiremos de los más factibles a los más fantasiosos.
2. Una vez tengamos los objetivos iremos uno por uno haciendo el siguiente proceso:
 - a. Me pongo la mano en el pecho, cierro los ojos y digo el objetivo en voz alta o internamente, y me imagino cumpliéndolo.
 - b. Me pregunto: ¿me siento feliz cumpliendo este objetivo? ¿lo estoy haciendo por mí, por lo que dirán o por lo que socialmente está bien visto?
 - c. En el caso de que las preguntas anteriores salgan positivas, me pregunto: ¿Lo siento factible o es demasiado grande? En el caso de ser demasiado grande, ¿puedo hacerlo más pequeño o dividirlo en objetivos más fáciles?

En el caso de que lo veamos factible, ¡adelante con el siguiente paso! Si la sensación y las preguntas no han salido bien, replantéate si de verdad quieres conseguir esto, los objetivos tienen que sentirte bien, aunque sea un esfuerzo, no debe producir ni agobio ni malestar.

PASO 3: EL PROCESO, ALLÁ VOY

Al lío, empecemos con el plan :)

Quiero añadir que el proceso es flexible y adaptable a tus necesidades y momento. El día a día es todo lo que tenemos, y por eso es tan importante vivirlo de manera que nos haga feliz, porque ese futuro que tanto imaginamos no existe, es ahora. Y sí, todo lo que ahora hacemos, nos conduce a ese futuro tan bonito, pero para llegar ahí es necesario disfrutar del camino.



OBJETIVO

Una vez tenemos el objetivo claro: vamos a escribirlo. Debe ser medible, alcanzable, específico y conseguible en un plazo de tiempo específico.

IDENTIFICA OBSTÁCULOS Y RECURSOS

Tus fortalezas y debilidades, que me puede hacer fallar, con qué recursos cuento, etc.

PLANIFICACIÓN

Desarrolla un plan detallado para alcanzar tu objetivo. Divide el objetivo en pasos más pequeños y manejables, céntrate en el corto y medio plazo. Establece fechas límite para cada paso. Establece acciones concretas y medibles en el día a día.

EVALUACIÓN CONTÍNUA

Organiza en tu agenda algunos días en los que revisar cómo vas. ¿Es necesario ajustar tu enfoque o tu plan? La flexibilidad es clave para llegar donde queremos.

CELEBRA LOGROS INTERMEDIOS

Esto te ayudará a mantener la motivación y a mantener una actitud positiva. Te lo mereces.

FEEDBACK Y APOYO EXTERNO

Siempre viene bien que alguien externo te de su punto de vista. Puede ser alguien de confianza, un coach, etc.

EVALUACIÓN FINAL

Una vez que hayas alcanzado tu objetivo, evalúa el proceso y reflexiona sobre lo que has aprendido. ¿Qué estrategias fueron más efectivas? ¿Cómo puedes aplicar estas lecciones en futuros objetivos?

Para terminar quiero agradecerte el apostar por ti, no todo el mundo tiene el valor.

En mi camino personal he tenido que confiar y apostar por mí muchas veces, lo que no ha sido fácil, y sí arriesgado. Añado que no lo cambiaría por nada.

Por si todavía no me conoces, me llamo Paula Sastre y hace un año y medio que empecé con mi proyecto *Pausa Concept*.

Pausa es una herramienta, el vehículo que te acompaña en el camino de elegir vivir la vida que de verdad quieres, parece un tópico, pero no lo es. ¿Cuántas personas ves con cara triste o amarga andando por la calle? Personas que no son felices con su vida, su trabajo, su estilo de vida, su pareja, su entorno, personas que no están a gusto con ellas mismas. Y aquí está *Pausa*.



Estudié Life Coaching, me estoy formando en Terapia Gestalt y estudiando el Grado en Psicología. También tengo una formación de 500h en yoga holístico, y organizo retiros de yoga & autoconocimiento, a los que llamo Pausas. Anteriormente estudié los grados de Derecho y Marketing y viví una vida muy distinta a la actual, también he pasado un proceso de cambio muy grande, en el que sigo inmersa y sigo eligiendo cada día.

Pausa Concept

