

A photograph of three young adults (two men and one woman) smiling and laughing outdoors. The man on the left is wearing glasses and a light blue shirt. The woman in the center is wearing sunglasses and a light blue shirt. The man on the right is wearing sunglasses and a dark shirt. The background is a bright, clear sky.

LOS 20'S DEL

2020

PARTE 2

## PLANEA CON EMOCIÓN

Una manera diferente de planear tus metas este año, es enfocarte en las emociones que quieres sentir más y tener más presentes en tu vida. Es muy común que las personas se pongan metas como “bajar de peso”, “leer más”, “ir a la playa”, etc, pero ¿cuál es la verdadera razón detrás de esas metas? ¿Qué es lo que realmente mueve a las personas por lograr esas metas? En la mayoría de los casos, están las emociones que quieren experimentar. Quieres ir a la playa para sentir libertad, gozo, paz, relajación, asombro, sorprenderte, etc. Quieres bajar de peso para sentir plenitud, balance, armonía, sentirte sexy, fuerte, con mayor seguridad, confianza. Quizá quieres leer más para sentirte más culto/culta, fluidez, seguridad, para sentir que tienes más “mundo”, etc. Todo lo que hacemos tiene una emoción por detrás. Así que este año, queremos proponerte que trabajes al revés. En lugar de pensar en las cosas que quieres lograr este año, piensa en las cosas que quieres sentir y sobre eso, construye tus metas.

Si la intención de ir a la playa es para sentir libertad, desconexión y paz, por ejemplo, ¿cómo podrías vivir más esas emociones en tu día a día? ¿Qué actividades podrías hacer que te ayudarían a sentir más de eso sin necesidad de ir a la playa? Con esto la idea es que puedas vivir más esas emociones sin estar a la expectativa de ir a cierto lugar.

Así que vamos a trabajar respondiendo las siguientes preguntas:

¿Qué emociones viviste más en el 2019? No te limites a emociones positivas, date la oportunidad de escribir cualquier emoción que haya sido intensa para ti.

¿Qué emociones te hubiera gustado experimentar más en el 2019? Puedes ir al acordeón de emociones anexa al final de este documento.

Cuando sientes que nada está funcionando y que no estás logrando nada, ¿qué emociones positivas te gustaría experimentar más?

Si le preguntáramos a tu niño/niña interna que emociones le gustaría vivir más este año, ¿qué diría? ¿cuáles son las emociones que crees que querría vivir más este año?

Si le preguntáramos a tu mejor versión que emociones le gustaría vivir más este año, ¿qué diría? ¿cuáles son las emociones que crees que querría vivir más este año?

Si le preguntáramos a tu yo de diciembre 2020 que emociones le hubiera gustado vivir más este año, ¿qué diría? ¿cuáles son las emociones que crees que querría vivir más este año?

Con toda la información que ya tienes sobre ti, considera cuales son las emociones que TÚ quieres vivir este 2020. Si sólo pudieras elegir 7 emociones que harían que este 2020 fuera el mejor año de tu vida hasta ahora, ¿qué emociones elegirías? ¿por qué quieres sentirlas?

**EMOCIÓN**

**PORQUÉ**

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

Aquí es donde bajamos todo esto a acciones. Para sentirte de esta manera consistentemente durante este 2020, ¿qué acciones tienes que tomar?. Escribe a continuación cada una de las emociones que señalaste y que acciones podrían apoyarte a generar más de eso.

**EMOCIÓN 1:** \_\_\_\_\_

**ACCIONES:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**EMOCIÓN 2:** \_\_\_\_\_

**ACCIONES:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**EMOCIÓN 3:** \_\_\_\_\_

**ACCIONES:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**EMOCIÓN 4:** \_\_\_\_\_

**ACCIONES:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

EMOCIÓN 5: \_\_\_\_\_

ACCIONES:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

EMOCIÓN 6: \_\_\_\_\_

ACCIONES:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

EMOCIÓN 7: \_\_\_\_\_

ACCIONES:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Excelente! ¡Gran trabajo! Ahora es momento de aterrizar tus metas para este 2020. Con toda la información que llenaste arriba, escribe cuales son las metas que quieres lograr este año. Considera que una meta puede darte varias emociones, por lo que no necesariamente tienes que generar una meta para cada emoción.

Describe las metas a las que realmente te vas a comprometer, recuerda que algo que puede evitar que lo logres este año podría ser sobre comprometerte. En el momento de plantear tus metas piensa en diferentes áreas de tu vida: en el amor, en tu familia, en tus amigos, en tu salud, en tus finanzas, en tu trabajo o misión profesional, en tu inteligencia emocional, en tu espiritualidad, en tus hobbies y /o experiencias.

## METAS 2020

○ *Mejorar mi salud* .....

.....

.....

○ .....

.....

.....

○ .....

.....

.....

○ .....

.....

.....

○ .....

.....

.....

○ .....

.....

.....

## ¿QUÉ NECESITO PARA HACERLO?

01 *Hacer exámenes de sangre cada 3 meses.* .....

02 *Cambiar mis hábitos de alimentación.* .....

03 *Hacer ejercicio de forma regular.* .....

01 .....

02 .....

03 .....

01 .....

02 .....

03 .....

01 .....

02 .....

03 .....

01 .....

02 .....

03 .....

01 .....

02 .....

03 .....

## PRÓXIMAS ACCIONES

01 *Inscribirme en un gym.* .....

02 *Sacar cita con un nutriólogo.* .....

03 *Sacar cita para un check-up.* .....

01 .....

02 .....

03 .....

01 .....

02 .....

03 .....

01 .....

02 .....

03 .....

01 .....

02 .....

03 .....

01 .....

02 .....

03 .....

*Cambiamos la fórmula*



## DISTRACCIONES

Ya tienes tus metas para el 2020 que están ligadas a las emociones que quieres experimentar en este año, ahora lo importante es proteger tus metas del enemigo número uno de la actualidad: las distracciones. Una de las principales inquietudes es sobrevivir a las cosas que nos distraen para seguir avanzando en nuestras metas. Por eso te sugerimos que te prepares a contraatacar a las distracciones.

El primer paso es identificar tus distracciones. Escribe aquí las cosas que frecuentemente te distraen:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

El siguiente paso es identificar los detonadores de tus distracciones. Generalmente, cedemos a las distracciones para evitar algo que nos incomoda, por ejemplo, cuando tengo frío y me incomoda, busco un suéter con que taparme para evitar el frío.

¿Qué te incomoda cuando estás enfocado/a?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

El siguiente paso es entender que hay distracciones que son externas y están fuera de nuestro control. Para poder incrementar tu sentido de control sobre distracciones externas, puedes planear el minimizar distracciones.

¿Qué puedes hacer para anticiparte a posibles distracciones externas?

Finalmente, puedes construir “pactos” que te permitan evitar caer en distracciones que están en tu control:

**PACTO DE ESFUERZO:** Consiste en que hagas un pacto en el que te cueste trabajo dejarte llevar por un distractor. Por ejemplo, pongo mi celular fuera de mi habitación para que no lo vea la primera hora de la mañana. Si quiero distraerme con el celular me costará salir de la recámara. Escribe aquí tu pacto de esfuerzo:

**PACTO DE PRECIO:** Consiste en que te cueste dinero (multa) caer en una distracción. Escribe aquí qué multa quieres pagar cuando caigas en una distracción específica:

**PACTO DE IDENTIDAD:** Consiste en hacer un pacto que te ayude a definir la identidad que deseas. Por ejemplo, un vegano no come carne porque su identidad no se lo permite, no va con quien quiere ser y con la razón porque la que decidió ser vegano. Escribe aquí un pacto de identidad que te apoye en el manejo de distracciones.

*¿Cuál es tu siguiente nivel?*

## ELÉVATE

Todos los seres humanos tenemos 2 grandes elecciones que podemos hacer en nuestras vidas: la primera elección que tenemos es vivir por debajo de nuestras capacidades, es decir, quejarnos de todo, no intentar las cosas, procrastinar, vivir en la duda, me duele mucho ver a tantas personas con la capacidad de ser extraordinarias viviendo por debajo de sus capacidades simplemente porque no se atreven a más. Tus excusas son seductoras, tus miedos son mentiras y tus dudas son ladrones.

La segunda elección que puedes hacer es ser una persona extraordinaria, no jugar a ser promedio, dar lo mejor de ti en todos tus roles y responsabilidades, elevar tu ROL como papá, como mamá, como estudiante, como emprendedor, como amigo, como ejecutivo, ser el mejor en lo que haces, aprender más, dar más, servir más.

Este 2020 es el año para ELEVARTÉ a un siguiente gran nivel, para CRECER, para evolucionar; porque siempre hay un nivel más. Ahora la gran pregunta es, ¿cuál es tu siguiente nivel?

**Excelencia:** Que sea tu lema en todo lo que haces, porque la excelencia no es un momento, es un hábito.

**Levántate:** Sal de tu zona de confort, ve hacia adelante, busca tu siguiente nivel. Levántate, despierta y abraza los retos. Construye lo que quieres para ti.

**Enfócate:** Donde te enfocas se expande y en donde está tu enfoque, fluye tu energía. Definir qué es lo realmente importante para ti es tu responsabilidad y de nadie más.

**Valentía:** Vive tus valores, sé vulnerable, trabaja en tu confianza, sé resiliente. Atrévete y pregúntate: si no es ahora, ¿cuándo?

**Acción:** Uno de los grandes secretos de la felicidad es el progreso, y para que haya progreso en tu vida tienes que tomar acción.

**Transfórmate:** Pequeñas acciones consistentes, grandes transformaciones. La base de un proceso de transformación constante es construir confianza, ser consistente, generar momentum y tomar rumbo.

**Enamórate de ti:** Lo más valioso eres tú, quíete, ámate, sé auténtico/a. Si estás bien contigo mismo darás lo mejor de ti por los demás.

Trabaja en cada una de estas secciones para desarrollar tu estrategia este 2020. Piensa en grande. En cada una de las áreas escribe que significa esto para ti.

**EXCELENCIA:**

**LEVÁNTATE:**

**ENFÓCATE:**

**VALENTÍA:**

**ACCIÓN:**

**TRANSFÓRMATE:**

**ENAMÓRATE DE TI:**

## EMOCIONES POSITIVAS

APERTURA	ALEGRÍA	VIDA	BIENESTAR
Aceptación	Afortunado	Alborotado	Bendecido
Admiración	Agradecido	Alerta	Confortable
Amable	Brillante	Animado	Contento
Amado	Centellante	Animoso	Ejemplar
Benevolencia	Contento	Avido	Inteligente
Cómodo	Encantado	Burbujeante	Liberado
Confiable	Estático	Energético	Lucidez
Confianza	Feliz	Impulsivo	Motivado
Confortado	Gozoso	Jovial	Paz
Generoso	Importante	Juguetón	Placentero
Honesto	Jubiloso	Liberado	Quieto
Liberado	Lleno de gozo	Maravilloso	Reanimado
Interesado	Maravilloso	Optimista	Relajado
Receptivo	Satisfecho	Prometedor	Seguro
Satisfecho	Suertudo	Provocativo	Sereno
Simpatía		Vibrante	Sorprendido
		Vivaracho	Tranquilo
			Único
			Valioso
AMOR	INTERÉS	POSITIVO	FUERTE
Admirado	Absorto	Aguzado	Atrevido
Afectivo	Afectado	Ansioso	Audaz
Amable	Cautivado	Comprensivo	Dinámico
Amado	Creativo	Confidente	Empoderado
Apasionado	Curioso	Deseoso	Fortalecido
Atraído	Fascinado	Determinado	Impulsivo
Cariñoso	Inquisitivo	Emocionado	Intrépido
Cercano	Interesado	Entusiasmado	Libre
Confortable	Intrigado	Esperanzado	Orgullosa
Considerado	Metiche	Estimulado	Osado
Dedicado		Inspirado	Rebelde
Íntimo		Motivado	Seguro
Querido		Optimista	Sensual
Tierno		Retador	Tendencioso
Tocado		Valiente	Único

## EMOCIONES NEGATIVAS

<b>IRA</b>	<b>DEPRESIVOS</b>	<b>CONFUSION</b>	<b>BIENESTAR</b>
Agotado	Abominable	Indeciso	Abandonado
Agresivo	Avergonzado	Avergonzado	Angustiado
Amargado	Culpable	Desconfiado	Atrapado
Confundido	Decepcionado	Desilusionado	Desesperado
Dolido	Desagradable	Dudoso	Despreciable
Encolerizado	Desesperado	Enojado	Dominado
Enojado	Desganado	Escéptico	Fatigado
Exasperado	Desmotivado	Evasivo	Forzado
Furioso	Despreciable	Inconfiante	Frustrado
Hostil	Detestable	Inseguro	Incapaz
Incómodo	Humillado	Incrédulo	Indeciso
Indignado	Instatisfecho	Inquieto	Inferior
Irritable	Mal	Perdido	Inservible
Insultante	Miserable	Perplejo	Paralizado
Irritado	Obstinado	Pesimista	Patético
Molesto	Repugnante	Receloso	Ruin
Odio	Sin Fuerzas	Tenso	Soledad
Ofensivo	Temible	Titubante	Tragedia
Provocado	Terco		Vacío
Resentido			Vulnerable
<b>INDIFERENCIA</b>	<b>MIEDO</b>	<b>DOLOR</b>	<b>TRISTEZA</b>
Aburrido	Acelerado	Abatido	Angustia
Adormecido	Alarmado	Adolorido	Desesperado
Desinteresado	Ansioso	Afligido	Desgraciado
Embotado	Asustado	Agonoizante	Desolado
Endurecido	Atemorizado	Apabullado	Disminuido
Fatigado	Aterrado	Atormentado	Dolor
Frío	Confuso	Deprimido	Infeliz
Insensible	Nervioso	Derrumbado	Llanto
Negligente	Pánico	Dolor	Pena
Neutral	Preocupado	Herido	Pesimista
Preocupado	Suspica	Ofendido	Soledad
Reservado	Tembloroso	Rechazado	Sufrimiento
Sin Vida	Temeroso	Torturado	
	Tímido	Victimizado	