

La ruta
mamá esencial

Parada 2

Cuota
en la Ruta

Cicialli

EMPOWERING FAMILIES

Cuota en la Ruta

Parada 2

1. Escribe cuales son tus valores, Aquello que es importante para ti HOY. Ordénalos por orden de importancia. Al lado anota el porcentaje de tiempo y de energía que le prestas. Durante este día aumenta tu compromiso con lo que es importante para tí.

2. Imagina que tu trabajo actual desaparece y que ya no es relevante y no existe esa necesidad. Es el momento de volver a elegir. Elige nuevas profesiones o actividades que te interesen desarrollar y finalmente elige una que te gustaría hacer por los años que vienen. No te preocupes si tienes o no las cualificaciones o entrenamientos.

3. Esta semana simplifica tu vida. Elimina todas esas actividades que no hagan cantar a tu corazón y te roben energía y tiempo. Haz una lista de todo lo que vas a dejar ir esta semana.

Comparte en grupo tus desafíos y conquistas para sentir la fuerza del grupo durante La Ruta en Espiral.