

# SOMOS



## LAS DECISIONES QUE TOMAMOS

PRESENTE Y FUTURO ALINEADOS

### TIPS & TAREAS DE LA MASTERCLASS TEC

#### TIPS

- Calendarizá tus mini-pasos te va a ayudar más, poné alarmas en tu celular.
- Acercate a quien YA lo logró, habla con gente nueva.
- Imaginá tu vida con eso logrado a ver que sentís, ¿te sirve o no pensar en tu *Yo de 80 años?*
- Se más cabeza dura: No escuches la opinión de los demás, no tengas en cuenta la presión social, lo que digan los demás no tiene peso, vos seguí para adelante.
- Preguntate, ¿"cagarla" vale la pena?
- Tené giros de timón o alternativas: Complicaciones en el camino. Tené flexibilidad para abrazar alternativas o caminos que antes no veías.
- Armá un corcho o panel con frases, imágenes que te motiven. Hacedle recordar a tu cerebro QUE es lo que querés lograr.

#### TAREAS

- Describí tu **Futuro Ideal** con las metas que querés haber logrado.
- Estas metas las vas a dividir en mini-pasos accionables.
- Estos mini-pasos los vas a dividir en tu semana, para ser cumplidos.
- Priorizá como mucho 3 ítems / metas / objetivos.
- Que esté a la vista un papel con el nombre de la meta recordándote que es lo que querés.
- Medir tu avance, pulir y tener feedback de errores o contratiempos.