

Entrenamiento **TEC**

Tomá **E**l **C**ontrol

MANUAL EXCLUSIVO DE TÉCNICAS

+ apuntes y ejercicios prácticos

————— *Más ganas, más garra y entusiasmo* —————

Tomá El Control de tu mente

————— Tomá las riendas de tu cabeza en 7 días —————



Dictado por Soby, entrenadora de cerebros.

**Técnicas únicas, efectivas y comprobadas, para que puedas
tomar el control de tu MENTE EN TIEMPO RÉCORD.**

¡SEGUINOS EN NUESTRAS REDES!



@tecnicastec



@tecnicastec

Técnicas **TEC**

Tomá **E**l **C**ontrol

SEGUNDO TEMA: COMO ESTAR MÁS EN CONEXIÓN

Técnicas para facilitar el foco, la claridad mental y buenos hábitos.

Técnica del CALENDARIO de la EVOLUCIÓN:

Esta técnica nos permite evaluar nuestro estado actual, relevar información y así mejorar en los aspectos que elijamos potenciar o pulir. Se basa en tomar nota día a día sobre lo que es importante para nosotros analizar y progresar en los items elegidos, como por ejemplo saber por día: Que cantidad de agua tomamos, si se desarrolló algún tipo de actividad física, toma de suplementos, tipo de alimentación, hábito del agradecimiento, ánimo/humor del día, descanso, tiempo invertido en mi proyecto personal, ingesta de alcohol, etc.

La clave es preguntarnos: ¿Qué es importante para mi medir para mejorar?

Para comenzar hacé una lista de aquellos aspectos de tu vida que te gustaría medir para progresar. Luego tomás una hoja en blanco, trazás líneas para que allí quede un calendario de lunes a domingo, con espacio suficiente en cada cuadrado para que tomes allí nota día a día de tus datos relevados. Podés por hoja cubrir un mes completo, dos meses o la cantidad de tiempo que quieras. Al finalizar ese calendario, podés hacer uno nuevo.

<i>lunes</i>	<i>martes</i>	<i>miércoles</i>	<i>jueves</i>	<i>viernes</i>	<i>sábado</i>	<i>domingo</i>
13- caminata 2,5 L 8 hs ● si ● si ● 5	14- gimnasio 2 L 7 hs ● si ● 6	15- caminata 3 L 8 hs ● si ● 6	16- gimnasio 2,5 L 7 hs ● si ● si ● 8	17- caminata 2 L 7 hs ● si ● 10	18- - 3 L 9 hs ● si ● 10	19- caminata 4 L 8 hs ● si ● 10
20- caminata 2,8 L 8 hs ● si ● 8	21- gimnasio 2,2 L 8 hs ● si ● si ● 4	22- caminata 3 L 6 hs ● si ● 2	23- gimnasio 2 L 7 hs ● si ● 4	24- caminata 4 L 7 hs ● si ● si ● 10	25- caminata 3 L 7 hs ● 10	26- - 3 L 8 hs ● si ● 9
27-	28-	29-	30-	01 diciembre	02-	03-

- Litros de agua
- Tipo de act. física
- Medicación
- Horas de descanso
- Meditación
- Ánimo/humor (1 al 10)

DORSO: Anotá las referencias de cada color, para que al pasar el tiempo recuerdes que estabas midiendo en ese mes. Para luego, en otro nuevo calendario, sepas si seguís midiendo y mejorando ese item o si elegís medir algún otro aspecto de tu vida.

A TENER EN CUENTA: Esta técnica lo que busca es, más allá de saber en que días tenés mejor ánimo/humor, que días no te dan ganas de hacer act. física, etc, **busca que SOLO te centres en el casillero de la fecha de HOY.**

Foco y atención solo al día de HOY, para completar lo que es importante para vos medir. Esto hará que sientas menos preocupación por el pasado, menos stress por el futuro. Y te sientas en control de tus días y hábitos, para mantenerlos y medirlos en el tiempo. Así lograrás tener mayor consciencia de lo que es importante para vos y ganar claridad mental.

TIP: Para hacer más divertido el completar cada cuadrado con las actividades o aspectos que querés mejorar, usá diferentes colores según que dato estés completando (por ejemplo celeste para Litros de Agua, naranja para escribir los datos de act. física, violeta para saber si ese día meditaste o no, verde para puntaje de ánimo, etc)

——— *Más ganas, más garra y entusiasmo* ———

Tomá El Control de tu mente

——— Tomá las riendas de tu cabeza en 7 días ———



Dictado por Soby, entrenadora de cerebros.

¡Gracias por ser parte!

Nos vemos la próxima clase.

¡SEGUINOS EN NUESTRAS REDES!



@tecnicastec



@tecnicastec

¿Tenés consultas para hacernos? Escribinos a tecnicastec.com@gmail.com