

GPS



Garra Power Siempre

Saber DONDE estoy para saber a DONDE voy.

CUADERNILLO DE ACTIVIDADES

Técnicas **TEC**
Tomá El Control

GPS Garra Power Siempre



¿CÓMO UTILIZAR ESTE CUADERNILLO DE ACTIVIDADES?

- 1° Vas a leer y repasar **las hojas** de este Cuadernillo de Actividades que requieras.
- 2° Vas a contestar **en detalle** las Preguntas Power de cada tema que requieran tus respuestas.
- 3° Vas a hacer tu lista de Áreas con puntajes del 1 al 10 (pasamos a la acción calificando)
- 4° Vas a aplicar todos los Tips en tu vida para ver la **transformación** que tiene tu camino.
- 5° Vas a hacer todas las Tareas enumeradas para **pasar a la acción** y a la práctica.
- 6° Vas a escribirme por correo todas las dudas que tengas para **poder ayudarte/guiarte**.

ÍNDICE DE TEMAS

- 1 - ¿Qué es GPS?
- 2 - Saber donde estoy para saber a donde voy.
- 3 - ¿Cómo es ese puntaje 10 en mi vida?
- 4 - Objetivo 10: Como planificar, actuar y alcanzar mi 10.
- 5 - Tips y Tareas

La clave: Que te vayas sabiendo hacia DONDE vas para llegar a ese Objetivo 10 y estilo de vida que querés vivir.



GPS GARRA POWER SIEMPRE:

Saber donde estoy para saber a donde voy.

TEMAS

- 01** - ¿Qué es GPS?
- 02** - Saber donde estoy para saber a donde voy.
- 03** - ¿Cómo es ese puntaje 10 en mi vida?
- 04** - Objetivo 10: Como planificar, actuar y alcanzar mi 10.
- 05** - Tips y Tareas

TEMA 01: ¿Qué es GPS?

GPS: Sistema que nos permite saber DONDE estamos y cargamos a DONDE queremos ir. Nos guía a la dirección a la que queremos llegar.

Acá GPS es Garra Power Siempre.

Garra Power Siempre: Actitud imparable, ir por todo, ser una persona muy manija con sed de conocimientos, hambre de más, actitud proactiva, de energía muy enfocada.

CON GPS alcanzamos nuestros objetivos, con Garra Power Siempre alcanzamos nuestros objetivos.

¿Cómo tener actitud GPS?

- Conectándote realmente con tu Objetivo.
- Sabiendo que vas a dar lo mejor para conseguirlo.
- Puliendo realmente que querés en detalle,
- Cuando nadie pueda sacarte de la cabeza que es lo que querés conseguir.
- Yendo bien cabeza dura hacia lo que querés lograr.
- Siendo la intensidad constante de querer realmente eso.

Actitud GPS: Se activa cuando realmente sabés QUE es lo que querés, y también sabés que vas a dar lo MEJOR de vos para lograrlo. No es algo que te gustaría conseguir, es algo que con TODAS tus ganas querés lograr.

Cuando conectás con tu Objetivo ahí te vuelve esa **actitud enfocada** y volvés a estar en camino.

Vas a recordar con regularidad tu Objetivo, te tiene que dar mucha adrenalina feliz recordar que estás yendo hacia esa meta, le vas a dar **PRIORIDAD** a las acciones que te acercan a ese objetivo.



GPS GARRA POWER SIEMPRE:

Cuando nos conectamos de verdad con eso que queremos alcanzar nos sentimos plenos, nadie nos frena, somos imparables. Conectate con ese objetivo que querés para activar tu **GPS**, tu *Garra Power Siempre*.

- ¿Cuántas ganas **realmente** tenés en concretar ese objetivo?
- ¿Podés imaginarte tu vida con ese objetivo **cumplido**?
- ¿Es realmente tu **prioridad** ese objetivo?
- ¿La meta depende de vos o involucra a otras personas?
- ¿Cuánto te moviliza concretar este objetivo?
- ¿Te moviliza lo que piensen los demás de la meta que querés alcanzar?
- ¿Si tu meta si o si se cumple mañana, hoy como te **sentirías**?
- ¿Qué sentís que va a pasar el **día siguiente** de que hayas cumplido tu objetivo?
- ¿Sos fan número 1 de tu propio objetivo?
- ¿Con cuanta tenacidad sentís que **vas a ir** por esa meta?



TEMAS

- 01 - ¿Qué es GPS?
- 02 - **Saber donde estoy para saber a donde voy.**
- 03 - ¿Cómo es ese puntaje 10 en mi vida?
- 04 - Objetivo 10: Como planificar, actuar y alcanzar mi 10.
- 05 - Tips y Tareas

TEMA 02: Saber donde estoy para saber a donde voy.

¿Cómo califico mi vida HOY?

Vamos a darle claridad a tu situación actual con puntajes.

¿Lo que estoy haciendo HOY me acerca al tipo de vida que quiero?

Vamos a estar analizando nuestro estado actual de vida en cada área de tu interés.

¿Cuánta certeza tengo para saber QUE es lo que quiero?

Vamos a poner un puntaje a cada área de tu vida.

¿A qué NO le estoy dando prioridad que, si le diera prioridad, avanzaría más rápido?

Definir QUE es importante para vos. Y elegir que área queremos impulsar.



GPS GARRA POWER SIEMPRE:

Áreas de tu vida que podés enlistar:

Amor, relaciones sociales, dinero y negocios, realización personal o autoconocimiento, pasiones y diversión, salud, amistades, emprendimiento, alto rendimiento, carrera profesional, crecimiento espiritual, tu hogar, desarrollo mental, creatividad, etc.

Lápiz y papel para darle puntaje a cada área de tu vida.

¿Cómo aclarar tu situación actual para darle PRIORIDAD a lo que querés?

Vas a darle puntaje del 1 al 10 a cada área que escribiste. Te vas a poner a pensar que sería un puntaje 10, y le das un puntaje a ese área. La idea es que pienses ¿qué sería llegar a "puntaje 10"? En cada área.

Escribí la cantidad de áreas que vos quieras y ponele puntaje a todas. Este ejercicio es un **espacio para vos**, date tu tiempo de completar el puntaje a cada área de tu vida que sumaste a la lista. Poné la cantidad de Áreas que vos quieras y sientas. Tomate tu tiempo y **dale un puntaje** a cada una de ellas.

TEMAS

01 - ¿Qué es GPS?

02 - Saber donde estoy para saber a donde voy.

03 - **¿Cómo es ese puntaje 10 en mi vida?**

04 - Objetivo 10: Como planificar, actuar y alcanzar mi 10.

05 - Tips y Tareas

TEMA 03: ¿Cómo es ese puntaje 10 en mi vida?

¿Ya hiciste lista de todas tus Áreas y le pusiste puntaje a cada una de ellas del 1 al 10? Vas a elegir de todas las áreas de tu vida que le pusiste puntaje **UN** área nada mas.

¿Ese área que puntaje tiene? ¿Qué sería **alcanzar** un 10 en ese área?

¿Cómo te imaginás tener un 10 en ese área de tu vida?

¿A qué le tengo **miedo** de llegar a ese 10?

¿Qué consecuencias hay de llegar a 10 que aún no estoy viendo?

¿Qué metas quiero alcanzar que sumaría Puntos en ese área?



Vas a hacer una lista de metas y objetivos que querés concretar dentro de ESE área puntual.

En mi caso, por ejemplo **SALUD**:

- Mejorar mi alimentación / comer sano.
- Correr a 12 km. por hora con constancia, manteniendo esa velocidad a lo largo del tiempo.
- Aumentar mi masa muscular / bajar mi porcentaje de grasa.



GPS GARRA POWER SIEMPRE:

TEMAS

- 01 - ¿Qué es GPS?
- 02 - Saber donde estoy para saber a donde voy.
- 03 - ¿Cómo es ese puntaje 10 en mi vida?
- 04 - **Objetivo 10: Como planificar, actuar y alcanzar mi 10.**
- 05 - Tips y Tareas

TEMA 04: Objetivo 10: Como planificar, actuar y alcanzar mi 10.

Vas a poder planificar y accionar hacia ese estilo de vida que querés concretar. Ya tenés UN área que querés llevarla a 10, tenés una lista de metas que querés que estén **ENFOCADAS** en ese Área.

Tomá cada Objetivo, lo vamos a dividir en **micro-acciones** y luego bajarás a **calendario** cada una de ellas dándole fecha a cada micro-acción. Que todas las micro-acciones se enfoquen en tu **PRIORIDAD** que es ese "10". Es sumar puntos para vos y tu área.

Si sabés **QUE** hacer cada día, no tenés que estar improvisando y desgastando tu batería (y voluntad) en ver que hacer.

Volviendo a mi ejemplo, Área SALUD:

- Mejorar mi alimentación / comer sano: Planifico mis compras, organizo mis salidas sociales enfocadas a mi alimentación sana, me chequeo con un nutricionista para pulir mi rendimiento, él me hace chequeos antropométricos, me hago chequeos de sangre, me comprometo en tener siempre alimentos en mi casa que puedo comer, que disfruto comer.

- Correr a 12 km por hora con constancia: Papel post-it en mi escritorio teniéndolo a la vista siempre, me puse una fecha para cumplir esta meta, fechas semanales dividiendo en micro-acciones cada velocidad que se incrementa semana a semana.

- Aumentar mi masa muscular / bajar mi porcentaje de grasa: Planear entrenar todos los días, con un entrenador personal, por grupo muscular, con el chequeo antropométrico se cuanto tengo de grasa y de músculo. Reservo turno con mi nutricionista. Me enfoco en lo que tengo que hacer HOY.

¿Qué frena mi avance?

- No tener claridad al 100% de lo que quiero.
- No planificar al detalle bajado a calendario mis acciones.
- Tu propio juicio de lo que es Fácil o Difícil.
- Darle prioridad a terceros o a acciones que no suman a tu Objetivo.
- La opinión de los demás.
- Subestimar tus propias metas.
- No estar comprometida 100% con vos.



GPS GARRA POWER SIEMPRE:

TEMAS

- 01 - ¿Qué es GPS?
- 02 - Saber donde estoy para saber a donde voy.
- 03 - ¿Cómo es ese puntaje 10 en mi vida?
- 04 - Objetivo 10: Como planificar, actuar y alcanzar mi 10.
- 05 - **Tips y Tareas**

TEMA 05: Tips y Tareas

TIP:

- Considerarte Aprendiz Eterno/a.
- Tener siempre mucho hambre de aprender, tener sed de conocimientos.
- Prestale atención a tus intereses, a tus curiosidades porque ahí encontrarás ese don, esa característica única tuya, el Para Que y Por Que estás acá y lo importante que sos para el mundo.
- Conectarte realmente con tu Objetivo 10 / Área 10 y ver como lo sentís para ganar claridad.
- Escribir en detalle y mirá que cosas no te cierran o te gustaría ajustar o que aún no ves con claridad, sino medio desenfocado todavía, con respecto a esa lista de objetivos y metas enfocadas en ese Área.

Soy mis ideas en acción, soy mi plan, soy quien confía en mi, ¡SOY!

TAREAS:

- Lista de Áreas con puntajes del 1 al 10.
- De esa lista de Áreas elegir solo **1** Área.
- Lista de objetivos y metas que querés concretar en ese Área.
- Dividir en micro-acciones ese Objetivo que querés cumplir.
- Bajar a calendario cada micro-acción y dale fecha para ser cumplida.
- Cada día poner foco solo en el **HOY**. Hacer lo que tenés que hacer ese día.

Sumo puntos para MI todos los días, cumplo con mi palabra y VOY.

¡Un placer que hayas sido parte de GPS!

GPS



Garra **P**ower **S**iempre

Saber DONDE estoy para saber a DONDE voy.

Tené en cuenta que cualquier duda podés escribirme por mail.
Y que, si te gustó esta Masterclass, encantada estaré de darte
la bienvenida a la **Membresía TEC** donde todas las semanas hay
clases nuevas, hay comunidad, hay apoyo y ¡HAY EQUIPO!

Te escribe Soby, tu entrenadora de cerebros ;)