

An illustration of three women of different ages embracing each other. On the left is an older woman with white hair, in the middle is a young girl with dark hair, and on the right is a younger woman with long brown hair. They are all smiling and looking towards each other. The background is a soft, glowing blue and orange gradient with small golden particles.

Soy Equipo

Tu Yo del Pasado, Presente
y Futuro en sincro.

CUADERNILLO DE ACTIVIDADES

Técnicas **TEC**
Tomá El Control

SOY EQUIPO

Tu Yo del Pasado, Presente y
Futuro en sincro.



¿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 tomar las decisiones que sean necesarias que definas ahora, en tu Presente.
- 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 estar en SINCRO?
- 2 - Mantengo mi compromiso conmigo misma por años.
- 3 - El largoplacismo en ejemplos.
- 4 - Acá hay EQUIPO.
- 5 - Tips y Tareas

**NO estás sola, estás con tu Yo del Presente, Pasado y Futuro.
Estás con tu Equipo, con tu niña, adolescente, adulta, anciana y sabia.
Acá es saber que tus decisiones ACTUALES hacen efecto dominó
con tu Yo Del Futuro.**

SOY EQUIPO

Tu Yo del Pasado, Presente y Futuro en sincro.



SOY EQUIPO:

Tu Yo del Pasado, Presente y Futuro en sincro.

TEMAS

01 - ¿Qué es estar en SINCRO?

02 - Mantengo mi compromiso conmigo misma por años.

03 - El largoplacismo en ejemplos.

04 - Acá hay EQUIPO.

05 - Tips y Tareas

TEMA 01: ¿Qué es estar en SINCRO?

Estar en SINCRO es que te sientas "equipo". Es que sepas y seas realmente consciente que lo que hacés hoy repercute en tu yo del futuro. Es saber que tu Yo del Pasado hizo elecciones donde tu yo del presente está viviendo las consecuencias.

Yo hoy cuento con un envase que me rinde físicamente muchísimo, tengo una capacidad mental que me rinde muchísimo porque la Soby del PASADO hizo la tarea. Comió bien, entrenó bien, se capacitó bien, se PORTO BIEN.

De esta manera estoy en sincro con la del pasado, que se portó bien haciendo esas elecciones. La del presente se porta bien y así va a estar la Soby del Futuro orgullosa de ella misma porque... SE PORTÓ BIEN.

Contando con sus capacidades físicas, mentales, emocionales y espirituales muy en eje. Así es que estamos en SINCRO. Siendo personas adultas que cumplen con su propia palabra.

Cuando te agarre un berrinche mental, sabé que las consecuencias las tendrá tu Yo del Futuro. Y siendo EQUIPO vas a ver como ese berrinche se te pasa rápido. Porque las consecuencias de que hoy actúes mal, las vas a estar atajando vos misma en ese futuro.

¿De que nos sirve estar en SINCRO?

Estar en sincro con tu yo del Pasado, Presente y Futuro es clave.

SOY EQUIPO

Tu Yo del Pasado, Presente y Futuro en sincro.



¿De que nos sirve estar en SINCRO?

Estar en sincro con tu yo del Pasado, Presente y Futuro es clave para:

**- Proyectar a largo plazo, sin abandonar en el medio del camino:
Es plantearte un objetivo y darle para adelante hasta el final.**

1°) Nos nace el deseo de cambiar algo en nuestras vidas.

2°) Queremos generar ese cambio y nos ponemos a pensar como hacerlo.

3°) Nos ilusionamos y empezamos con mucho ritmo a planificar, bajar a tierra o darle forma en nuestra vida actual a ese paso a paso para lograrlo.

4°) Nos vamos encontrando con que hay cosas que no sabemos o no tenemos claridad al 100% de como hacerlas o como llevarlas a cabo a lo largo del tiempo.

5°) A lo largo de las semanas vamos testeando, probando acciones y cosas para ir acercándonos a esa meta que nos proponemos.

6°) Van apareciendo piedras en el camino, vamos aprendiendo, nos vamos autoconociendo mas, vamos sintiendo en el cuerpo bajones, alegrías, buenas noticias, aprendizajes fuertes y seguimos adelante.

7°) Sigue avanzando el tiempo, seguimos rumbo a nuestra transformación y se abren los siguientes caminos:

■ Sentimos cada vez más cerca nuestro cambio, día a día vivenciamos estar lográndolo, seguimos metiéndole nafta feliz a nuestra rutina, seguimos sumando puntos para nosotras mismas y seguimos adelante, aprendiendo de las piedras, atajando kilombos y liderando nuestro carácter, humor y ánimo.

■ Nos replanteamos si realmente queremos ese cambio, porque está siendo bastante difícil avanzar y sentimos incertidumbre.

■ Nos preguntamos como podríamos optimizar nuestros pasos y a quien acudir o pedir ayuda para seguir avanzando.

■ Le damos pausa a nuestro avanzar, recalculamos, y nos tomamos el tiempo necesario para avanzar o ya soltar ese camino e ir por otro.

■ Se nos acaba la batería y no seguimos más con nuestra transformación.

■ Nos quedamos en el mismo casillero por meses y meses y no sabemos ya más que hacer.

SOY EQUIPO

Tu Yo del Pasado, Presente y
Futuro en sincro.



Hay un **SIN FIN** de caminos que se abren y en cada cambio que queremos en nuestra vida podemos **ELEGIR. ELEGIMOS** en base a:

- El historial pasado de como nos fue en otros momentos de la vida.
- Elegimos según nuestro ánimo y humor actual.
- Elegimos según nuestra batería cargada o descargada de ese momento.
- Elegimos según con cuanta claridad vemos a nuestro futuro con esa transformación siendo su realidad.

Entonces ... ¿Cómo proyectamos a largo plazo, **sin abandonar en el medio** del camino?

ES NORMAL querer abandonar en el medio del camino, y vamos a abrazar el preguntarnos **¿Che, sigo?**. No está ni bien ni mal abandonar, TODO es aprendizaje para todos nuestros tiempos y espacios. Así que **BAJEMOS LA ESPUMA** del cagazo a abandonar, a sentirnos defraudadas de nosotras mismas. **CALMA** que estamos **TODOS** aprendiendo.

Cosas a tener en cuenta:

- Si a lo largo de nuestra vida la mayoría de nuestras metas eran a corto plazo, estamos practicando el alcanzar objetivos solo a corto plazo. O sea que estas acostumbrada a que los resultados vengan en lapsos de tiempos de semanas o meses.
- Si a lo largo de nuestra vida hicimos un mix de metas a largo y corto plazo, estuvimos practicando la flexibilidad de tener resultados en diferentes periodos de tiempo. Donde a veces teníamos resultados en meses, otros en AÑOS.
- Si nunca te pusiste a analizar como vas cambiando y como sos a lo largo de un camino de largo plazo, este es un muy buen momento para practicar ponerte metas a largo plazo y autoconocer te más. Para saber como va cambiando tus ganas a lo largo del tiempo, tu humor, tu energía, tu tenacidad y tu verdadera conexión a ese sueño que quieres concretar.
- Si a lo largo de tu vida tenes varias situaciones donde abandonaste en el medio, lo que estás practicando con regularidad es a sentir esa sensación de que nunca llegás. Y se te queda grabado el no confiar en vos misma ya que te proponés algo y no cumplís con tu propia palabra.
- Si estás acostumbrada a cumplir con tu palabra con tus amistades y gente cercana, sabés lo que se siente ser fiel a tu palabra. Si vos cumplís con tu propia palabra **CON VOS MISMA**, sabés lo que se siente proponerte algo y saber que contas con **VOS MISMA**. Acá estas practicando el dar tu palabra y cumplir.
- Si estas acostumbrada a dar tu palabra pero en el medio "pasan cosas", estas practicando el no ser sólida y firme con lo que decis que vas a hacer.

SOY EQUIPO

Tu Yo del Pasado, Presente y Futuro en sincro.



¿Cómo proyectamos a largo plazo sin abandonar en el medio?

- 1° Vas a elegir de corazón que **cambio** querés para tu vida.
- 2° A ese cambio lo vas a llamar sueño, objetivo, meta o como quieras, pero cuando lo tengas en tu cabeza vas a sentir como te **ENCIENDE** ese sueño.
- 3° Ese sueño consta de varios accionables por **desencadenar**. Esos accionables los vas a dividir en micro acciones y los vas a bajar a calendario. Lo que está calendarizado es lo que le estás dando tu espacio-tiempo de ejecución.
- 4° Cada día vas a poner foco solo en el **HOY**, en ese casillero de fecha que está ese micro accionable que dijiste que ibas a hacer. Acá no hay berrinche mental, acá estás cumpliendo VOS MISMA con tu propia palabra, hacé. Punto.
- 5° A medida que pasan las semanas tendrás ese feedback de como te sentís siendo esa persona que todos los días **suma** ese granito de arena por su sueño.
- 6° Aprendemos de nuestros errores, abrazamos el equivocarnos y **SEGUIMOS**. No tenemos la vara alta, no somos super exigentes, nos tratamos con paciencia y amor. Así como no medirías el rendimiento de tus amistades con una vara alta, vos no te vas a automedir con la vara alta. Acá nos calmamos y nos autotratamos **BIEN**.
- 7° Vas a darte cuenta como venís acumulando semanas y meses con tu accionar alineado a esos micro accionables que planificaste. Sintiendo que **SI** lo estás logrando. Te sentís en camino, te sentís en confianza que estás haciendo lo que dijiste que ibas a **hacer**.
- 8° Estás **entrenando** el largoplacismo. Acá seguís acumulando meses de tu accionar alineado. Cuando sentís pocas ganas, volvés a **recordar** tu sueño y volvés a estar en foco y encaminada. te autohablás con amor, te tenés paciencia para ir a un ritmo más en calma, otros días subís la velocidad. Pero esto es a tu manera, a tu ritmo y disfrutando todo el trayecto durante meses.
- 9° Si necesitás ayuda a medida que te acercas a tu sueño, **pedí**. Contratá al profesional que pueda darte ese plus, hablá con quienes ya lo lograron, pregunta a tu gente cercana que sepa de tu sueño y del tema. Armá red, armá vínculos que alimenten tu **entusiasmo por seguir adelante**.
- 10° Ya estás practicando ser tu Presente bien enfocado. Estás acumulando meses de **dirección alineada**. Seguís con esta actitud de **cumplir tu palabra**. Ya estás acostumbrada a abrazar el camino hacia metas de largo plazo.

SOY EQUIPO

Tu Yo del Pasado, Presente y Futuro en sincro.



¿Por qué abandonaríamos en el medio?

- Porque en nuestra vida **no practicamos** lo suficiente tener metas a largo plazo.
- Porque no sabemos que hacer cuando vienen las piedras en el camino que nos enseñan a ver como somos cuando: nos frustramos, cuando las cosas no salen, cuando no estamos de ánimos, cuando es un día bajón y no sabemos como **cambiar nuestra energía** de ese momento.
- Porque no estamos realmente **conectadas/os** con nuestro sueño, no lo tenemos presente todos los días, nos dejamos llevar por kilombos de terceros.
- Porque le damos prioridad a mil cosas **menos** a lo nuestro.
- Porque cuando sentimos que no nos da, pensamos que ahí **se terminó** el camino.
- Porque **no sabemos** como pilotear el auto-hacernos el aguante y auto-arengarnos cuando estamos desilusionadas de nosotras mismas.

Y esto nos lleva a:

¿Cómo mantener tu compromiso con vos misma a lo largo de **TODO** el trayecto?

Como mantener tu palabra, tu foco, tu decisión a largo plazo:

Si arengamos a gente más joven a que avance, a peques a que no se den por vencidos y puedan aprender a escribir, caminar, pintar, rendir exámenes, organizarse, ¿por qué siendo adultos a la primera de cambio **tiramos todo por la borda**?

A lo largo de **TODA** nuestra vida tenemos que practicar mantener nuestra palabra con **NOSOTROS MISMOS**, tenemos que practicar mantener el foco por lapsos largos de tiempo, tenemos que entrenar tomar decisiones y mantenernos sólidos todo ese tiempo.

Lo que nos lleva al próximo tema que es tu compromiso con vos misma y como mantenerlo a largo plazo.

SOY EQUIPO

Tu Yo del Pasado, Presente y Futuro en sincro.



TEMAS

01 - ¿Qué es estar en SINCRO?

02 - Mantengo mi compromiso conmigo misma por años.

03 - El largoplacismo en ejemplos.

04 - Acá hay EQUIPO.

05 - Tips y Tareas

TEMA 02: Mantengo mi compromiso conmigo misma por años.

Tu compromiso con **vos misma a largo plazo** durante todo el trayecto se mantiene:

- Vos **conectada todos los días** con ese sueño.

- Pegate post its, mensajes, fotos o carteles que te hagan **acordar diariamente** que eso es lo que querés.

- Se mantiene tu compromiso sabiendo que habrá días con maremotos de kilombos y te vas a tener autopaciencia para abrazar tu desempeño de ese día que va a ser a un ritmo que capas no te guste.

- Se mantiene tu compromiso cuando escuchás a los demás pero sabés **QUE** es lo mejor para vos. Aprendiendo de los demás, sin comprarte el historial pasado de SUS kilombos. Sino que vos hacés tu propio camino de experiencias.

- Se mantiene tu compromiso con vos misma a lo largo del tiempo cuando realmente estás amigada con tu Yo del Pasado que aprendió mucho y es el resultado de lo que sos hoy en el Presente. Cuando te amigás con tu Yo del Futuro que va a vivenciar los resultados de lo que **HOY** vos estás haciendo.

- Se mantiene tu palabra con vos misma cuando sabés que sos **EQUIPO**, que no estás sola, y que mejorar tu vida depende solo de vos. Que vas a estar orgullosa de las acciones que tomaste, que te permiten hoy disfrutar una vida donde estás a gusto en todos tus aspectos.

- Mantenés tu compromiso con vos misma a lo largo del tiempo porque **TE PORTÁS BIEN**. Te portás bien con vos misma haciendo lo que dijiste que ibas a hacer. Portate bien, enfócate, nada de berrinches mentales, nada de caprichos turbulentos. Somos adultos, sabemos volver al eje, y sabemos que si planificamos estos accionables semana a semana es porque **PODEMOS** ejecutarlos.

SOY EQUIPO

Tu Yo del Pasado, Presente y Futuro en sincro.



Esto nos lleva a: Vas a tener firme y sólida tu decisión durante todo el tiempo que te lleva lograr ese cambio, ese sueño:

Porque te sentaste y realmente de corazón tomás esa decisión. Vos querés ese cambio, con ese fuego interno que te dice que "es por ahí". No existe un mañana, vos estás siempre en el HOY cumpliendo con tu decisión. Cuanto más te **tomes en serio tus decisiones**, más estás practicando el largoplacismo, siendo responsable con tus elecciones, siendo una persona en sincro, en eje que cumple lo que dice que va a cumplir.

¿Por que no hay flaqueos, no hay frustración, no hay titubeos, no hay tibieza en el camino?

Porque cada **flaqueo** que aparece es el realidad un capítulo que te hace preguntar "sigo queriendo realmente esto?". Porque cada **frustración** que aparece es en realidad un recordatorio de "estoy aprendiendo, voy a tratarme con más paciencia". Porque cada **titubeo** es ese capítulo que te enseña a reafirmar tus elecciones y estás mas segura aún de que ese cambio vos realmente lo querés en tu vida. Porque cada **tibieza**, poca actitud, o duda que aparece VOS sabés interiormente que es una prueba para reafirmar en vos que PODÉS, y que te dará más fuerza para elegir avanzar por más cagazo que se sienta.

¿Estás por hacer algo nuevo? Nuestro amigo Cagazo puede ser que te acompañe.

¿No sabés que va a pasar a futuro? Nuestra amiga Incertidumbre puede ser que te acompañe.

¿No sabés si vas a poder ser capaz de mantener tu palabra a lo largo de los años? Nuestra amiga Duda Existencial puede ser que te acompañe.

Practicá hacer cosas nuevas para entrenar tu capacidad de avanzar por mas que sientas miedo, por mas que no tengas toda la información en ese momento. Practicando es que nos vamos **amigando** de todas estas sensaciones.

Esto es mantener a lo largo de **AÑOS** tu constancia hacia tu sueño, hacia tu transformación. Haciendo, practicando, entrenando el avanzar. Saber como hacer para proponerte un objetivo y llevarlo adelante por más que te lleve **AÑOS** concretarlo **SE HACE** practicando.

Acá estamos entrenando nuestra cabeza para que **HAGA** por mas berrinche que le agarre. Acá estamos entrenando nuestra cabeza por más que le agarre bloqueos y pausas. Volvés a recordar tu sueño, hacés foco en esos accionables que te acercan a tu meta. Salí del berrinche mental, no suma para tu día.

SOY EQUIPO

Tu Yo del Pasado, Presente y
Futuro en sincro.



TEMAS

- 01 - ¿Qué es estar en SINCRO?
- 02 - Mantengo mi compromiso conmigo misma por años.
- 03 - **El largoplacismo en ejemplos.**
- 04 - Acá hay EQUIPO.
- 05 - Tips y Tareas

TEMA 03: El largoplacismo en ejemplos.

EJEMPLOS de largoplacismo en mi vida:

- Dejar de tener sobrepeso y cambiar mi envase.
- Levantar 105 kg. del piso en 100 días.
- Cambiar mi alimentación de manera radical y mantenerla en el tiempo.
- Ser mucho más creativa.
- Gestionar mi humor para tener siempre pilas y tener energía manija ilimitada.

Esto es una comparsa donde el equipo baila y disfruta en sincro, todas alineadas.

Estoy FELIZ de las decisiones que tomo la Soby del Pasado, estoy FELIZ hoy en le presente ejecutando cada acción, estoy FELIZ de la Soby del Futuro que va a vivenciar en carne propia los logros.

Se responsable con cada parte de tu equipo, porque TODO lo vas a vivenciar tarde o temprano. Tanto las decisiones que tomás, como las decisiones que no tomás.

Con todo esto que estamos viendo vas a ver que ahora tomás decisiones más sólidas, esto es:

Tomar decisiones a largo plazo y mantener en el tiempo tu conducta, cumpliendo con tu palabra, porque ahora sabés el concepto de PORTARTE BIEN porque sos EQUIPO.

Podés lograr tus sueños más desafiantes porque no estás sola, estás en EQUIPO.

Hoy sumas puntos en tu día porque tu Yo del Futuro está feliz de todos los logros.

SOY EQUIPO

Tu Yo del Pasado, Presente y Futuro en sincro.



Con todo esto que estamos viendo vas a sentir tu avance mucho más constante, esto es:

Chau resistencias: Avanzás segura y en paz hacia todo lo que querés concretar, por más "gigante" que veas tus metas. Porque sos EQUIPO. Porque sabés que estas aprendiendo. Porque vas a ser mas amorosa con vos misma. **Porque sabés que las resistencias se dan porque:**

■ Estás haciendo algo nuevo y tu cuerpo te quiere cuidar de que no te coma un león.

■ Porque las resistencias se dan porque no tenés historial pasado de como actuar frente a nuevas experiencias. Y vos misma querés cuidarte de no ser una persona ignorante. Pero ahora ya sabés que estamos aprendiendo toda la vida. Vamos a ignorar muchas cosas y abrazamos las incertidumbres. Avanzando es que aprendemos.

■ Cada vez que aparece una resistencia ahora vas a saber que es porque se viene un nuevo capítulo, con nuevos aprendizajes. Y vos tenés sed de experiencias y conocimientos. Así que vas a avanzar porque sentís esa adrenalina feliz de preguntarte: ¿Cuánto más me va a enseñar este capítulo nuevo? ¿Cuánto más voy a crecer al transitar este capítulo nuevo?

■ Si hay resistencias es porque alguna parte de vos siente que hay peligro, por eso no avanza. Y si hay peligro es porque: Te falta información, porque estás entrenando poco el hacer cosas nuevas, porque te venís quedando en el mismo casillero por mucho tiempo. Entrená, practicá hacer cosas nuevas toda tu vida.

■ Para entrenar más el tema Resistencias en tu cuerpo te recomiendo el libro **Zensorialmente, de Estanislao**. Así es como condimentamos nuestra personalidad con características más sólidas, más firmes, mayor seguridad, más imparables. Siendo conscientes de nuestras resistencias, abrazando ese pseudo-peligro y avanzando porque ya conocemos de donde viene esa sensación de que nos come un cocodrilo. Para entrenar más tu personalidad y ser más imparables Modo Cohete te recomiendo este libro que se llama **INVICTO, de Marcos Vazquez**.

Con todo esto que estamos viendo vas a ganar consciencia del largo plazo:

- No vas a pensar en los gustos y caprichos espontáneos de hoy, no le vas a dar lugar a los berrinches mentales. Porque vas a estar pensando con los pies sobre la tierra y como va a impactar mi HOY a mi futuro según lo que haga ahora. Gano mucha consciencia de que mis movimientos y decisiones de HOY hacen efecto dominó en mi futuro, alineando los resultados que quiero. Y mi pasado aplaude que yo esté portándome bien HOY por mi Futuro. Somos equipo SIEMPRE. Portate bien SIEMPRE.

Todos tus tiempos-espacios en orden, en calma, sin turbulencias, sin revolver caconas de mambos. Acá es todo tu equipo bailando modo trencito TODOS para el mismo lado, avanzan y se cuidan entre todas.

SOY EQUIPO

Tu Yo del Pasado, Presente y Futuro en sincro.



TEMAS

- 01 - ¿Qué es estar en SINCRO?
- 02 - Mantengo mi compromiso conmigo misma por años.
- 03 - El largoplacismo en ejemplos.
- 04 - **Acá hay EQUIPO.**
- 05 - Tips y Tareas

TEMA 04: Acá hay EQUIPO.

Mas allá de tu pasado, presente y futuro, también conviven en tu equipo:

- La niña que es tu infancia, tu pasado.
- Tu adolescente que es tu período de crecimiento, y también tu pasado.
- Tu adulta que es tu capítulo actual.
- Tu anciana, que es tu futuro y tu largoplacismo de vida.
- Tu sabia, que sos vos misma *Modo Dron* que todo lo ve. Con una mirada global.

¿A qué llamamos niña, adolescente, adulta, anciana y sabia?

No te pienses a vos como sola. Si yo hoy elijo comer boludeces, y mi envase después se siente ansioso, y luego empiezo a tomar malas decisiones para mi Soby del Futuro (como faltar al gimnasio, postergar, o por estar ansiosa comer de mas), yo se que le estoy complicando la vida a la Soby del Futuro.

¿Vos le estás haciendo más fácil o más difícil la vida a tu Yo del Futuro?

No te pienses como que estás sola. Sos equipo, tomás decisiones HOY por todo tu equipo. Sabé que lo que elegís HOY lo estás eligiendo para tu Yo del Futuro que va a vivir los resultados. Tu yo del Pasado que va a recordar este momento en el que hiciste esa acción. Todas las partes de tu equipo atajan las consecuencias de las decisiones que tomás y de las que no tomás.

Así que ahora vamos a ver los aspectos positivos y turbulentos de lo que llamamos Niña, Adolescente, Adulta, Anciana y Sabia.

SOY EQUIPO

Tu Yo del Pasado, Presente y
Futuro en sincro.



Aspectos positivos y turbulentos de lo que llamamos Niña, Adolescente, Adulta, Anciana y Sabia.

NIÑA Tiene una mirada esperanzadora, es creativa, soñadora, conectada mucho más con los sentimientos desde un lazo genuino y transparente.

También la Niña en su aspecto más turbulento es quien pasa de cero a cien en sus caprichos, patalea en el piso, está a los gritos pelados defendiendo lo que piensa, se empaca y no tiene oídos abiertos para escuchar.

ADOLESCENTE Tiene un accionar con actitud, sabe como encontrarle la vuelta a las cosas pensando fuera de la caja, es un espíritu joven de avance imparable.

También la adolescente en su aspecto más turbulento es rebeldía desenfrenada, sin medir consecuencias, impone su manera de pensar, se piensa sola y a la defensiva, su humor es muy cambiante, no hay espuma mental en calma sino que son ciclos modo montaña rusa.

ADULTA Tiene un accionar con pasos sólidos, con responsabilidad y consciencia. Muy en eje, su humor lo sabe gestionar, no se deja llevar por ánimos picantes, se hace cargo de sus decisiones, elige con firmeza.

También la Adulta en su aspecto turbulento da mil vueltas, no se decide, piensa que siempre se va a equivocar, lo que la lleva a estar en pausa, no avanza, quedarse en el mismo casillero por meses. Se autopregunta desde un enfoque vicioso, muy vueltero.

ANCIANA Tiene un conocimiento de recapitular toda su experiencia vivida, tiene paciencia y amorosidad en talle XXL, es compasiva, tiene mucha escucha activa, sus oídos atajan desde el amor lo que escucha, y aconseja desde el amor y la empatía.

La anciana en su aspecto más turbulento acciona sin pensar en los demás, parada desde la perspectiva que al ser la más grande seguramente tenga la razón y se hace lo que ella quiere. Impone desde el lugar de jefa que marca el camino, sin escuchar a quienes vienen detrás.

SABIA Tiene una sabiduría global, tiene en cuenta todos los tiempos-espacios, desde el corazón actúa, tiene compasión, tiene paciencia, y conecta con todos desde los sentimientos más elevados, buscando ayudar y guiar con independencia para que los demás puedan hacer su propio camino.

La sabia en su aspecto más turbulento NO EXISTE. No hay ánimos crocantes, no hay humor de mierda, ella es un Dron mirando desde arriba todo a nivel general, sin juzgar, sin intervenir.

SOY EQUIPO

Tu Yo del Pasado, Presente y
Futuro en sincro.



¿Y te pregunto, le estás complicando la vida a tu Yo del Futuro poniéndote en la postura de alguno de estos aspectos turbulentos?

Hay una versión de vos dentro de 10 años pidiéndote que disfrutes un poco más este momento presente. ¡DISFRUTÁ!

Tu hoy del presente refleja las decisiones y acciones que hizo tu Yo del Pasado.

Acá no nos rendimos. Porque rendirse significa renunciar a lo que le prometiste a tu yo del futuro, seguí adelante. Dándole un nuevo enfoque a tu sueño, sumando más condimentos a tu meta, dándole un giro a esa transformación que querés en tu vida.

Los sueños no son estáticos: Los sueños son flexibles, son orgánicos, están vivos. A medida que nos vamos acercando a nuestra meta, vamos sintiendo si queremos darle un giro, ponerle más pimienta, sumarme más nafta feliz.

Vos convivís con vos misma las 24 hs, vos seguí.

TEMAS

- 01 - ¿Qué es estar en SINCRO?
- 02 - Mantengo mi compromiso conmigo misma por años.
- 03 - El largoplacismo en ejemplos.
- 04 - Acá hay EQUIPO.
- 05 - **Tips y Tareas**

TEMA 05: Tips y Tareas.

TIPS

■ Hacedle más fácil a tu memoria lo que es importante para vos:
Tené tu sueño, tu cambio escrito o representado a la vista. Así todos los días lo ves. Que esté presente en algún lado hace que vos lo veas y digas "Ah si! Este es mi sueño". Refrescá a tu memoria haciéndole acordar diariamente que realmente ESTE es tu sueño.

SOY EQUIPO

Tu Yo del Pasado, Presente y Futuro en sincro.



TIPS

■ Cuando estés en un aspecto turbulento, frená y analizá si estás actuando desde la niña, adolescente o desde donde. Así volvés al eje. Tomate unos segundos para bajar la espuma mental, que el mal humor no te gane, que no cambie abruptamente tu ánimo. Si está la Niña haciendo pataleo en el piso, la calmamos sabiendo que estamos aprendiendo y que las cosas nuevas nos pueden sacar un poco de eje.

■ Tomá decisiones: Bajá a papel tus objetivos, planificá, bajá a calendario todos los mini accionables, avanza por más que te agarre a veces los aspectos turbulentos. Cada día te fijás en tu calendario y hacés ese mini accionable que te planificaste. Sin pretextos, sin berrinches. Sos adulta y vas a HACER lo que dijiste que ibas a HACER. ¿Te agarra la rebeldía de la Adolescente y no querés tomar decisiones? Calmá a tu adolescente y hacele saber que es por el bien de todo el equipo dejar de dilatar y posponer tu decisión.

■ Hacete preguntas con regularidad:

¿Estás teniendo pensamientos torcidos? Perfecto. Autopreguntate, ¿esto suma para mí? Preguntale a ese pensamiento, esto suma? Y vas a ver como descartas pensamientos, resistencias y boicot rápidamente. Lo que no suma, afuera. Cuando estás postergando, cuando estás en pausa preguntate: *¿Estoy haciéndole la vida más fácil a mi Yo del Futuro?* Si le estás complicando la vida a tu Yo del Futuro, vas a ver como cambiás de dirección y empezás a enfocarte más.

■ ¿Querés tirar todo a la mierda y abandonar? Preguntate: Si me rindo hoy, ¿como se siente todo mi equipo? Vas a ver que ganás mucha más claridad, bajas las rotativas mentales y analizás si realmente querés abandonar todo o avanzar con mayor dirección cuando en vez de auto-sentirte Sola, en realidad sos Equipo.

■ Cuando tu cerebro siente sensación de peligro y te tira al por mayor baldazos de pensamientos cero productivos, preguntate: ¿Por qué estoy pensando esto?

Cuando nos lo preguntamos, nos damos cuenta que no hay Peligro. Sino que puede ser que: Nos falte información, nos falte detalles del camino a transitar, nos falte dividir aun más los accionables así no los sentimos como Gigantes. Y ahí toda tu cabeza, cuerpo, mente, y equipo completo va a avanzar sin sentir que al espuma está por desbordar.

SOY EQUIPO

Tu Yo del Pasado, Presente y Futuro en sincro.



TAREAS

- Sentate y tomá las decisiones que venís dándole vueltas. De cada decisión vas a hacer una lista de mini accionables que te acercan a concretar esa meta.
- Esos mini accionables los vas a ubicar en tu calendario, con día y horario exacto. Cada vez que arranques tu día, vas a ir a tu calendario, vas a ver ese día y vas a hacer lo que dice ese casillero.
- Tu prioridad numero uno sos VOS, así que vas a hacer lo que dijiste que ibas a hacer. Si te parece muy grande la tarea del día, la vas a subdividir más y ubicar esas mini partes en tu calendario.
- Cuando llegue el momento en ese día de hacer ese mini accionable, le vas a poner foco y mucha dedicación. Porque estás sumando puntos para vos. Te estás acercando a tu sueño, dejá de dar vueltas y HACÉ.
- Con regularidad relevá tus sensaciones, tus emociones de ser mas consciente de que se siente CUMPLIR con lo que venís concretando. Estamos practicando CUMPLIR con nuestra palabra diariamente.
- Cuando tengas pensamientos turbulentos vas a hacerle preguntas a tu cabeza: Esto sumá a mi equipo? Esto suma a mi día? Esto suma puntos para mi sueño? Por que estoy pensando esto? Sos capaz de autocalmar tu cabeza, practicalo a diario.
- Proponete metas, sueños, objetivos a corto, mediano y largo plazo. Entrená y practicá el estar cumpliendo cosas para vos con regularidad, hacé cosas nuevas para "entrar en calor" el musculo de la incertidumbre, el tener que resolver sobre la marcha, el tener la espuma que va subiendo y lo puedas gestionar.
- Cuando tenés actitudes que te sacan del eje, date vuelta y mirá a tu Equipo. Quizás la adolescente, la adulta, la anciana o la niña están incomodas y quieren decirte algo. Y su manera es generándote: Ansiedad, incomodidad mental, dudas existenciales, berrinches mentales, zapateo en el piso, replanteos y mil vueltas que hacen que no puedas tomar una decisión y avanzar.
- Tené reuniones de equipo. Cuando vas a proponerte concretar un sueño te juntás con la niña, adolescente, anciana, adulta, sabia y te fijás cual de todas ellas tiene info para darte. Cual es la que le incomoda ese sueño. Cual es la que tiene miedo de avanzar, cual es la que te arenga a seguir. Calmá a todo tu equipo porque vos PODÉS. Si de corazón querés concretar algo, vos calmás a tu equipo y todas la dan para adelante. Cada una de ellas te va a aportar: Nuevas ideas, energía joven extra, empatía, paciencia, creatividad, una intuición más pulida, una paz mental en armonía, una velocidad de acción afiladísima.



Soy Equipo

Tu Yo del Pasado, Presente
y Futuro en sincro.

¡Un placer que hayas sido parte de SOY EQUIPO!

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 ;)