

Mi Dirección de 7 Días

Hoja de acompañamiento · Mini-curso “De la intención a la dirección”

Nombre: _____

Fecha de inicio: _____

1 LECCIÓN 1 · ELIGE DÓNDE EMPEZAR · Intención inicial

Piensa en una sola cosa importante que llevas tiempo queriendo hacer, cambiar, construir o retomar.

MI PRIMERA INTENCIÓN

Quiero empezar a...

2 LECCIÓN 2 · ¿QUÉ MERECE TU ATENCIÓN AHORA? · Pon tu intención a prueba

Responde sin sobrepensar. No busques justificar; busca claridad.

1. ¿Es realmente importante para mí?

☐ Sí ☐ No ☐ No estoy seguro

2. ¿Puedo influir significativamente?

☐ Sí ☐ No ☐ No estoy seguro

3. ¿Tendría un efecto relevante?

☐ Sí ☐ No ☐ No estoy seguro

4. ¿Estoy dispuesto a actuar ahora?

☐ Sí ☐ No ☐ No estoy seguro

MI DIRECCIÓN ELEGIDA

Durante los próximos 7 días, voy a poner atención en...

3 LECCIÓN 3 · ¿POR QUÉ IMPORTA? · Profundiza sin complicarlo

Deja que cada pregunta profundice la anterior. No necesitas respuestas “inspiradoras”; necesitas respuestas verdaderas.

01

¿Por qué quiero esto?

02

¿Qué cambiaría si avanzo?

03

¿Por qué ese cambio importa ahora?

MI RAZÓN

Esto importa porque...

Llévala a la realidad

4

LECCIÓN 4 · ¿QUÉ TE ESTÁ DETENIENDO? · Anticipa una fricción y prepara tu respuesta

Pregunta guía: Si dentro de siete días no avancé, ¿qué probablemente ocurrió?

INTERRUPCIÓN ¿Qué suele interrumpirme?	POSPOSICIÓN ¿Qué tiendo a posponer?	CONDICIÓN ¿Qué condición me complica?	CONVERSACIÓN ¿Qué estoy evitando hablar?
--	---	---	--

MI OBSTÁCULO MÁS PROBABLE
Esta semana podría detenerme...

☐ **PROBABLE**
Tiene buenas posibilidades de aparecer.

☐ **RELEVANTE**
Podría afectar realmente mi avance.

☐ **INFLUIBLE**
Hay algo que yo puedo preparar o hacer.

MI RESPUESTA PREPARADA
Si eso ocurre, entonces voy a...

Prueba rápida: la respuesta debe decir qué harás y depender principalmente de algo que tú puedas hacer.

5

LECCIÓN 5 · LOS PRÓXIMOS 7 DÍAS · Convierte dirección en acción y evidencia

1 · MI ACCIÓN
Dentro de 7 días habré...

Prueba tu acción: ☐ Empieza con un verbo ☐ Puedo terminarla ☐ Depende sobre todo de mí ☐ Sé cuándo estará hecha

2 · MI COMPORTAMIENTO
Durante 7 días voy a...

Prueba tu comportamiento: ☐ Observable ☐ Realista esta semana ☐ Conectado con mi acción

CUÁNDO 	DÓNDE 	FRECUENCIA
------------------------	-----------------------	----------------------------

3 · MI EVIDENCIA
Dentro de 7 días revisaré...

REVISIÓN AL DÍA 7 · Revisa la evidencia, no solo si tuviste una “buena semana”.

¿Qué ocurrió? 	¿Qué evidencia tengo de que avancé? 	¿Qué aprendí? 	¿Qué necesito ajustar?
------------------------	--	------------------------	---------------------------------