



LA HOJA DE RUTA PARA MI AUTOCUIDADO

RETO **GRATUITO** DE
AUTOCUIDADO
en **6 Días**

Propiedad Intelectual

Este cuaderno de trabajo forma parte de los recursos gratuitos que Susana Foix pone a disposición de sus clientes para uso exclusivamente personal.

Queda prohibido el uso comercial, copia, cesión, ni duplicar o reproducir total o parcialmente este o cualquier otro contenido de las formaciones y recursos de Susana Foix.

Todos los derechos reservados. Esta obra está protegida por la Ley de Propiedad Intelectual, las leyes del copyright y tratados internacionales en los que España es parte.

Gracias por respetar mi trabajo.

© 2024 Susana Foix



La Hoja de Ruta para Mi Autocuidado

Si al llegar aquí has tomado la determinación de comenzar a realizar cambios en tu alimentación que te encaminen hacia tomar las riendas de tu vida, es el momento de detallar tu Plan de Autocuidado y **pasar a la acción**.

Revisa todas las áreas que pueden ayudarte a transitar este camino (alimentación, ejercicio físico, sueño, gestión del estrés y de las emociones, comunidad y vida social...) y piensa qué acciones serían necesarias para acercarte a tu propósito.

Para hacértelo más fácil, iremos de menos a más. Los propósitos más desafiantes (no los podemos alcanzar de hoy para mañana) los dividiremos en pequeños pasos (acciones) que nos vayan acercando a ellos y así no nos parecerán tan retadores.

Vamos a poner el foco en todo lo que puedes hacer ahora que te acerque a ese futuro que deseas.

¿Qué puedo hacer hoy?

Mi Propósito Es...



Reflexiona sobre cuál es tu propósito y escríbelo lo más concreto que puedas. Te puede ayudar hacerte estas preguntas:

¿Qué quiero conseguir?, ¿Qué busco?, ¿Qué deseo?, ¿Cuál es el problema que quiero solucionar?, ¿Dónde me gustaría verme dentro de un año?...





Propósitos a corto, medio y largo plazo

¿Qué quiero conseguir a LARGO PLAZO?

¿Qué quiero lograr a MEDIO PLAZO?

¿Qué me propongo a CORTO PLAZO?

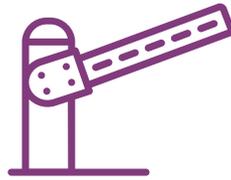
Mi Motivación



¿PARA QUÉ persigo ese propósito?, ¿Qué deseos satisface?, ¿Qué beneficios me aportará?, ¿Qué voy a ganar? ...



Las Barreras



¿Qué obstáculos me pueden surgir? ¿Qué desafíos me encontré en el pasado?...



Mis Recursos



¿Qué recursos tengo que me pueden ayudar a sortear obstáculos? ¿En quién puedo apoyarme? ¿Qué hice en el pasado y puede ayudarme en este momento?...



A large, light purple rounded rectangular area intended for writing answers to the questions above.



Seguimiento de mis progresos

Hasta ahora has trabajado diferentes aspectos que te ayudarán a alcanzar tu propósito. En este momento toca decidir por dónde quieres comenzar.

Si queremos abarcar mucho, aumentan las posibilidades de tirar la toalla a medio camino. Así que mejor comenzar por unas pocas acciones y cuando estén integradas en tu día a día o te sea sencillo mantenerlas, valorar qué otra acción añadir.

También nos ayuda ir revisando nuestros progresos, porque a veces es necesario hacer pequeños cambios para poder sortear posibles obstáculos que aparezcan y sobre todo mantener la motivación al máximo.

Mis Acciones



¿Qué acciones concretas que te propones llevar a cabo para conseguir tu propósito?

A large, light purple rounded rectangular area intended for writing the user's actions. A purple pen icon is positioned at the top right corner of this area.



Mi compromiso

Decide por qué paso quieres comenzar y por lo tanto te comprometes a llevar a la práctica. Cada paso con el que te comprometas será una acción.

Acción 1

¿Cuándo voy a comenzar?

Estrategias utilizadas

<input type="checkbox"/>	_____

Obstáculos encontrados

<input type="checkbox"/>	_____

Soluciones y recursos

<input type="checkbox"/>	_____

Observaciones:



Mi compromiso

Acción 2

¿Cuándo voy a comenzar?

Estrategias utilizadas

<input type="checkbox"/>	_____

Obstáculos encontrados

<input type="checkbox"/>	_____

Soluciones y recursos

<input type="checkbox"/>	_____

Observaciones:



Mi compromiso

Acción 3

¿Cuándo voy a comenzar?

Estrategias utilizadas

<input type="checkbox"/>	_____

Obstáculos encontrados

<input type="checkbox"/>	_____

Soluciones y recursos

<input type="checkbox"/>	_____

Observaciones:



Mi compromiso

Acción __

¿Cuándo voy a comenzar?

Estrategias utilizadas

<input type="checkbox"/>	_____

Obstáculos encontrados

<input type="checkbox"/>	_____

Soluciones y recursos

<input type="checkbox"/>	_____

Observaciones:



Mis progresos

Acciones

	Inicio	En proceso	Conseguido
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			



¡Confía en ti, déjate
ayudar y ten una
mentalidad inversora!

Y si quieres, podemos emprender
este viaje juntas. Estaré
encantada de ser tú copiloto 🙌

Nos vemos!

