



JOURNALING

HOY SÍ, Kit anti-bloqueo.

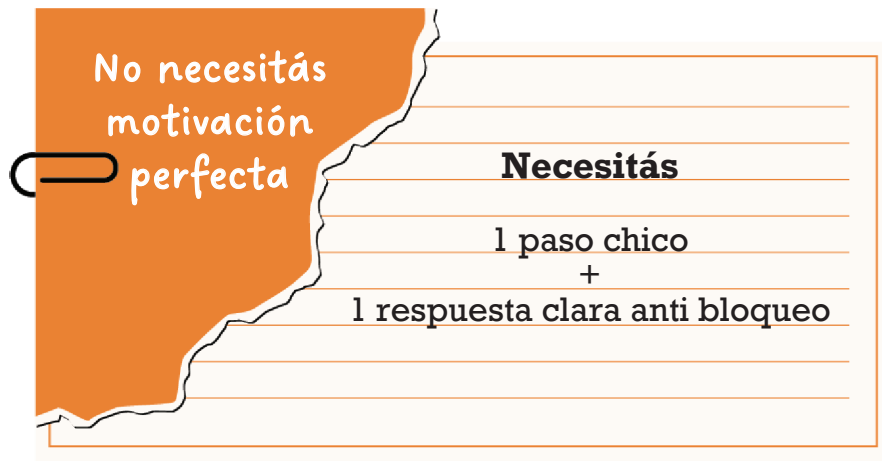
En 15 minutos podrás:

- identificar qué te frena hoy (no en teoría)
- elegir un paso mínimo viable
- armar tu respuesta "SI... ENTONCES..."
- salir con un mini plan para hacerlo real

Una guía breve para salir del "mañana empiezo" sin exigirte perfección.



De la motivación a la acción



Muchas veces sabemos que queremos cambiar algo, avanzar o lograr algo importante... pero la idea queda dando vueltas en la cabeza y nunca termina de tomar forma. Tenemos un primer envión de energía cuando definimos el rumbo, pero después, pensamos en eso y empezamos a postergarlo, esperando el momento ideal, la situación correcta o las energías renovadas y, así pasa el tiempo.



El journaling sirve justamente para eso: ordenar lo que pensamos y volverlo más claro para tener un camino definido al que volver cuando perdemos el rumbo.

En este cuadernillo te proponemos poner por escrito tu objetivo y establecer pasos simples y posibles, para poder avanzar hacia tu meta.



El Objetivo

Muchas veces creemos que para cumplir objetivos tenemos que estar motivados. Sin embargo, la motivación muchas veces desaparece y, lo que queda, es la metodología. Cuando escribimos en el papel nuestros objetivos, dejan de ser una idea suelta y empiezan a convertirse en un camino posible a seguir y al cual volver cuando nos desviamos.



¿Cuál es tu objetivo de hoy?
(pensá en algo posible de realizar hoy, que tengas en mente y estes procrastinando)

IMPORTANTE

Hoy quiero

Con tu objetivo en mente, identificá el obstáculo que te esté frenando. Los 3 obstáculos que más frenan el avance suelen ser: el perfeccionismo, la procrastinación y la duda.

Marcá cuál/s identificás hoy:

1) Perfeccionismo disfrazado

- ☐ “Si no puedo hacerlo bien, no lo hago.”
- ☐ “Todavía no estoy listo/a.”
- ☐ “Necesito más tiempo/orden/energía.”

2) Procrastinación emocional (evitación)

- ☐ “No tengo ganas.”
- ☐ “Me abruma.”
- ☐ “Después, cuando esté mejor.”

El Objetivo

3) Duda / impostor / comparación

- ☐ “No soy constante.”
- ☐ “¿Para qué, si no va a salir?”
- ☐ “Otros lo hacen mejor.”

Ahora elegí uno (el que sientas que más te traba):

Mi obstáculo principal hoy es: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3



Un obstáculo no es un defecto: es una señal. Cuando lo identificás, podés planear una respuesta en vez de pelearte con vos.

Con tu objetivo en mente completá, sin pensar demasiado:

Si hoy solo pudiera sostener/hacer una cosa, sería: _____

Y el paso más pequeño posible es (Pensá en algo realizable en 2–10 min): _____

Con tu obstáculo principal en mente, armá tu respuesta

SI aparece (obstáculo): _____

ENTONCES me digo (frase de orden, corta): _____

Y HAGO (acción mínima, concreta): _____

Que la acción sea tan fácil que tu mente no pueda negociar.



Seguí Avanzando

Si esto te sirvió, el siguiente paso es sostenerlo día a día para avanzar hacia la realización de objetivos más complejos y a largo plazo.

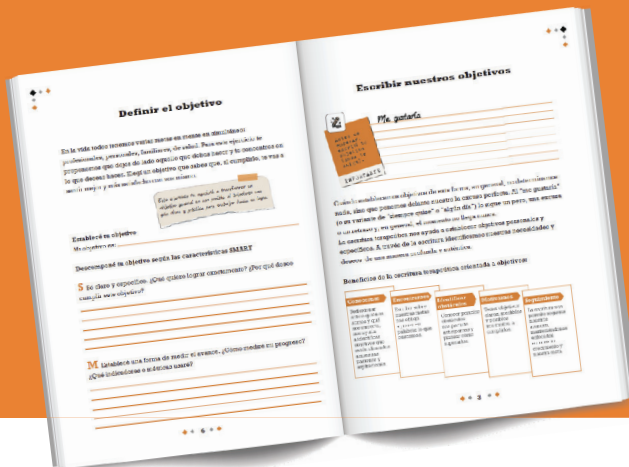
Este kit está hecho para ayudarte a **destrabar el hoy**. Pero el **cambio real** aparece **cuando lo sostenés con método: claridad + plan + seguimiento**.

En el cuadernillo **Cómo lograr tus objetivos** vas a encontrar:

- » una **forma simple de definir objetivos y bajarlos a acciones**
- » ejercicios para **trabajar obstáculos** (autosabotaje, impostor, procrastinación)
- » herramientas **para volver al objetivo** cuando la semana se complica
- » planners y estructura para **sostener hábitos** (y proyectos como la escritura)



Descarga **Cómo lograr tus objetivos** haciendo click en el botón o ingresando a la tienda de www.mivozentinta.com



Desde Argentina (Pesos ARG)

Desde el Mundo (Dólares USA)