DÍA 2

Hoy es el día de poner en práctica toda la "teoría" que ayer recibiste y aprendiste. Ya sabes que el ser humano tiende a quedarse en el plano mental, almacenando mucha información aparentemente útil sin pasar a la acción que es lo que realmente les llevará al cambio.

Por esto hoy es el día de cuestionarte y responder(te) a la siguiente pregunta:

¿Qué cosas quiero hacer sí o sí durante mi vida?

Mi propósito es que empieces a diseñar tu vida conscientemente, es decir, dejar la inercia a un lado y crear un camino del que jamás te arrepientas. De esta manera, al ver tu lista y tener que rellenarla te motives y "obligues" a seguir con el plan establecido.

COSAS QUE QUIERO HACER DURANTE MI VIDA:

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Consciencia
paraprincipiantes

¿Necesitas más espacio?

Consciencia
para principiantes

RECOMENDACIONES

- **Imprime la lista** y cuélgala/guárdala en un lugar donde la tengas muy presente.
- Es mejor **rellenarla a mano** y no con el ordenador.
- Cada vez que quieras escribir en ella, crea un **ambiente relajado y agradable.**
- **No intentes** ni pretendas rellenarla de golpe.
- Haz un *check* al menos una vez al año.
- Se creativ@ y **no tengas miedo** de crear el que será el guión de tu vida.

Es posible que te sea más fácil plantearte que es lo que NO quieres en tu vida. Esto te dará pistas para saber que es lo que sí quieres para ella.