

¿Cuál es tu meta con este curso?

¿Por qué es importante?

Si todo fuera posible, ¿Qué es lo primero que cambiarías de tu vida ahora mismo?

Cuando imaginas alcanzar tus metas, ¿Qué dudas o miedos surgen en mi mente?

¿Qué pasaría si empezaras ahora mismo, aunque no sea ideal?

¿Qué excusas o justificaciones sueles usar para no avanzar hacia tus objetivos?

¿Qué tan comprometido estás a mantener tu enfoque, incluso cuando las cosas se pongan difíciles?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

¿Cómo se ve la vida que realmente deseas?

--

¿Cuál de las respuestas anteriores te llamó más la atención? marca

De los siguientes aspectos de tu vida, ¿cómo te sientes del 1 al 10?

1. relaciones (amigos, familia, pareja):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Lo que me gusta									
Lo que NO me gusta									

2. riqueza (trabajo, carrera):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Lo que me gusta									
Lo que NO me gusta									

3. salud (cuerpo y mente):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Lo que me gusta									
Lo que NO me gusta									

La Emoción de Saltar de la Cama

Recuerda un momento cuando te despertaste súper feliz porque ibas a hacer algo emocionante (como un viaje, una fiesta, o jugar con amigos)

- **Dibuja** o escribe lo que ibas a hacer ese día y cómo te sentiste.
- Piensa en qué hizo que ese día fuera tan especial y emocionante.

¿A dónde ibas o qué ibas a hacer? ¿Qué fue lo que más te emocionaba de ese día? ¿Con quién estabas o a quién viste ese día?

Si pudieras hacer algo así más seguido, ¿qué te gustaría hacer o tener en tu vida para despertarte así de feliz?

Este ejercicio es para mostrarte cómo se siente estar feliz y emocionado por hacer algo. Ahora, piensa en qué podrías hacer para sentirte así más seguido. Escribe o dibuja una idea sobre algo pequeño que podrías hacer esta semana para sentirte feliz al despertarte.