

# DISEÑO SEMANAL

*"El progreso no se logra en un día, sino en pequeños pasos cada semana."*

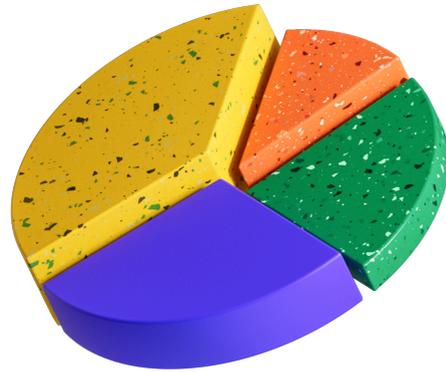


# Los 8 pasos para una gran planificación semanal.

- **PASO 1** - se macro conecta con tu visión
- **PASO 2** - reflexión - historia de tu semana
- **PASO 3** - celebración - elementos de la semana anterior.
- **PASO 4** - valoración semanal - medición
- **PASO 5** - elementos de esta semana - criterios inspirados
- **PASO 6** - mejores practicas humanas - priorización
- **PASO 7** - integración - usa la plantilla que creamos para organizar la semana.
- **PASO 8** - ejecución - plantilla activa

# 8 formas de riquezas

1. Excelencia
2. Salud
3. Familia
4. Oficio
5. Prosperidad
6. Mentores
7. Aventura
8. Impacto



- Este ejercicio que será para el paso numero 6 del diseño semanal, pero tenemos que iniciarlo desde ahora!!!
- Puntúe del 1 al 10 su actual rendimiento en cada uno de estos 8 ámbitos, siendo el 1 el mas bajo y el 10 es mas alto.
- Este ejercicio les brindara una potente valoración visual de cómo les va en cada uno de los campos de la auténtica riqueza.
- En el video explicativo profundizo en cada una.

*Jimena Miranda*

## Paso 1 - se macro + conecta con tu visión:

- ¿Cuales son mis 5 prioridades que debo perseguir el resto de mis días?, ejemplos; devociones diarias, hábitos y rutinas cotidianas.
- Cada viernes o domingo es importante conectar con esta visión para luego trazar la semana entrante, esto nos permite visitar nuestro faro personal para que nos guíe con claridad, recuerda que **la claridad genera excelencia**.

- Te comparto mis 5 grandes de 1 día;

- 1- Mi ritual matinal antes de iniciar MC.
- 2- Dedicarme 1hs a mi cuerpo físico, ir al gym.
- 3 - Dedicarle 3hs al proyecto de gran valor de 66 días.
- 4 - Cocinarme comida saludable para tener a mano.
- 5 - Trabajar en la compu hasta las 18hs y compartir tiempo de calidad con mis seres querido.

***“Que tus buenas intenciones se traduzcan a resultados espectaculares”***

*Jimena Miranda*

## **Paso 2 - Reflexión - tu historia de la semana**

- A continuación escribir sobre tu semana, que explique con detalle lo que has vivido cada día, (usar la planilla semanal).
- Piensa en lo que hiciste cada día de la semana anterior, enumera lo logros laborales, deportivos, alimenticios, periodos que pasaste aprendiendo, el tiempo que le dedicaste a la familia y amigos, etc.
- ¿Dónde estás ganando?
- ¿De qué me puede dar cuenta esta semana?
- ¿Cuáles fueron esos eventos que me tocaron las emociones, como pude gestionarlo, que herramienta use?

*“La práctica de evaluar toda la semana con sumo detalle de brindará una mayor consciencia de cómo estás rindiendo, te sentirás animada a tomar mejores decisiones diarias que te garanticen mejores resultados cada día”*

*Jimena Miranda*

### **Paso 3 - Celebra tus momentos de la semana**

- Una vez que uses la plantilla de diseño semanal notarás que hay 3 objetivos personales y otros 3 profesionales, esto te llevara a cumplir con estos objetivos a finalizar la semana y el viernes o el domingo, te invito a evaluar y lo lograste.
- La intención es escribir como ha sido el proceso de estos objetivos, como te sentiste al haberlo cumplido.
- También escribe si no lograste cumplirlo y cual fue la razón

### **Paso 4 - puntuación y medición semanal**

- Mismo en la hoja de la planilla te invito a que midas tu semana del 1 al 10, que puntaje le das a tu semana ?????
- Esto potenciará tu consciencia sobre lo que esta funcionando en tu vida y lo que hay que mejorar



*Jimena Miranda*

## **Paso 5 - los momentos verdaderamente excepcionales de la semana que viene.**

- Elementos profesionales, esto podría incluir, acabar un proyecto creativo, terminar un capítulo de un libro pendiente, programar una noche libre de distracciones para mejorar un aspecto de tu profesión.
- Los elementos personales podrían incluir, 5 entrenamientos físicos, meditar 4 mañanas, 3 comidas familiares con tu plena presencia y sin dispositivos electrónicos. Lograr tener el sábado hasta el medio día para vos sola.



*Jimena Miranda*

## Paso 6 - mejores practicas humanas y priorización

- A continuación te voy a destacar las 8 formas de riquezas, este inventario es un recordatorio de los comportamientos de las 8 áreas clave con los que tu vida se desarrollara en su mejor versión.
- La forma de excelencia, tu inventario podría incluir, (levantarme a las 5am y hacer mi ritual matinal), (aplicar por 10min la herramienta de gratitud), (un paso de 1hs por la naturaleza), (un período de 3hs para leer y estudiar).
- Realiza el mismo inventario para todas las demás formas y contaras con una lista clara y potente de los mejores comportamientos en la parte primordiales de tu vida para programar tu plan de cara a los siete días posteriores.
- Cada viernes o domingo selecciona uno, dos o tres de estos inventarios de la forma de riqueza que deseas mejorar y escribe sobre lo que se te ha ocurrido.



*Jimena Miranda*

## Paso 7 - integración y crear la semana

- Completar la planilla de la semana
- Documentar las reuniones de trabajo y cada una de tus entregas profesionales.
- Anota tus entrenos, paseos por la naturaleza, comidas familiares. sesiones terapéuticas, tus rituales, todo lo que consideres necesario.
- Cuando finalice el día puedes poner una V, de VICTORIA

## Paso 8 ejecuta + vive la planilla semanal

- Este último paso es que te tomes el tiempo cada mañana, (*en mañanas conscientes lo hacemos*) para que logres un día con mayor claridad.
- Repasar cada elemento por escrito.
- Esto fomentará la claridad y capacidad para decir no a las distracciones.
- Recordar que armaste esto para ser más productiva, rendir más y encontrar el equilibrio.
- Cumplir con tu palabra, ***actuamos en congruencia a nuestra identidad.***

*Jimena Miranda*

LISTO!!!!



- Se que es un material denso y se requiere de dedicación si realmente quieres llevar una vida mas organizada.
- A medida que lo vayas practicando con constancia, es sistema será mas fácil y llevadero de aplicarlo, también te invito que lo puedas acoplar a tu vida, que puedas realizarlo de la mejor manera posible.

A recordar:

- Las cosas que se programan son las cosas que se hacen
- Los planes difusos dan lugar a objetivos difusos.
- La semana de primera clase pronto se convierten en los trimestres sensacionales que llevan a los años espectaculares.
- No puedes solucionar un problema del cual no eres conscinete.

*Jimena Miranda*

