

Mi Plan de Acción

(sin Motivación)

La "súper motivación" es un mito. La motivación es una emoción que fluctúa y el éxito no depende de ella, sino de tus sistemas y tu propósito. Usa esta guía práctica para crear tu plan de acción en esos días en que no tienes ganas.

Paso 1: Encuentra tu Ancla (El "Para Qué")

Cuando la motivación desaparece, el propósito te saca a flote.

1. La tarea que estoy evitando o procrastinando es:

(Ej. Prospeccionar nuevos clientes, escribir mi artículo del blog, grabar un video, organizar mis finanzas).

(Escribe tu respuesta...)

2. Honestamente, me siento...

(Ej. Abrumada, cansada, aburrida, con miedo, insegura).

(Escribe tu respuesta...)

3. El "para qué" profundo detrás de esta tarea es:

(No pongas la tarea, sino el resultado final. Ej. "Construir la libertad para mi familia", "Ayudar a otras mujeres a sentirse vistas").

(Escribe tu respuesta...)

4. El valor que me ancla a esta acción es:

(Ej. Perseverancia, Servicio, Libertad, Disciplina, Impacto).

(Escribe tu respuesta...)

Paso 2: Define tu Disciplina (El Hábito Mínimo)

La disciplina no es un castigo, es la construcción de hábitos. La acción genera motivación (y no al revés). Vamos a reducir tu tarea a algo tan pequeño que sea casi imposible no hacerlo.

1. La "versión grande" de la tarea que me abruma es:

(Ej. "Terminar todo el reporte financiero").

(Escribe tu respuesta...)

2. Mi "Hábito Mínimo de 10 Minutos" para esta tarea es:

(Ej. "Solo abrir el Excel y revisar una sola pestaña", "Solo escribir la introducción del artículo").

(Escribe tu respuesta...)

3. Mi compromiso:

Voy a poner un cronómetro de 10 minutos y haré solamente esta micro-tarea. No tengo que hacer nada más.

Paso 3: El Experimento de la Acción (Antes y Después)

Usa este espacio como un experimento científico. La mayoría de las veces, el miedo a la tarea es peor que la tarea misma.

1. ANTES de empezar (Mis sensaciones ahora):

(Escribe tu respuesta...)

(¡Acción: Haz tu "Hábito Mínimo de 10 Minutos" ahora!)

2. DESPUÉS de los 10 minutos (Mis sensaciones ahora):

(Sé honesta. Ej. "Me sentí aliviada", "No fue tan difícil", "Incluso seguí por 20 minutos").

(Escribe tu respuesta...)

3. El aprendizaje:

(¿Qué descubriste? Ej. "Que empezar es lo más difícil", "Que una vez que empiezo, puedo seguir").

(Escribe tu respuesta...)

Tu Nuevo Mantra

Recuerda: no esperes motivación. Tú la creas con tus acciones.

"Mi 'para qué' es más fuerte que mis 'ganas'."