

WORKBOOK

CÓMO LOGRAR EL EQUILIBRIO PERSONAL

empower
LLY

DESCUBRE LOS MÉTODOS Y ESTRATEGIAS
PARA ALCANZAR EL EQUILIBRIO PERSONAL.

Hola!

SOY SALLY.



Tengo 23 años y trabajo a tiempo completo como analista de riesgos. Además, hago consultoría empresarial y dirijo dos startups.

¿Sientes que tu vida va muy deprisa y nunca consigues desconectar? En realidad es un sentimiento común en la vida moderna. Encontrar el equilibrio personal puede parecer un sueño lejano, pero existen estrategias para lograrlo.

En este libro te guiaré por el camino hacia el equilibrio, ofreciéndote herramientas y consejos para armonizar las distintas áreas de tu vida. Desde la gestión del tiempo hasta el establecimiento de límites saludables, te equiparé con técnicas para reducir el estrés y aumentar tu bienestar general.

Recuerda que la clave del equilibrio personal reside en la autoconciencia, la organización y la flexibilidad. Con las estrategias que compartiré contigo, podrás recuperar el control de tu tiempo y vivir una vida más plena y satisfactoria.

¿NECESITAS
ALGUNA AYUDA?

AGENDA UNA LLAMADA



+1 (657) 355-9508

@EMPOWERLLY

INTRODUCCIÓN

Alcanzar el equilibrio personal es esencial para el bienestar general y la felicidad.

En el vertiginoso mundo actual, equilibrar diversos aspectos de la vida como el trabajo, las relaciones, la salud y el desarrollo personal puede ser todo un reto.

Este libro está diseñado para ayudarle a explorar diferentes estrategias y ejercicios para lograr un mayor equilibrio y realización personal.

Autorreflexión y conciencia

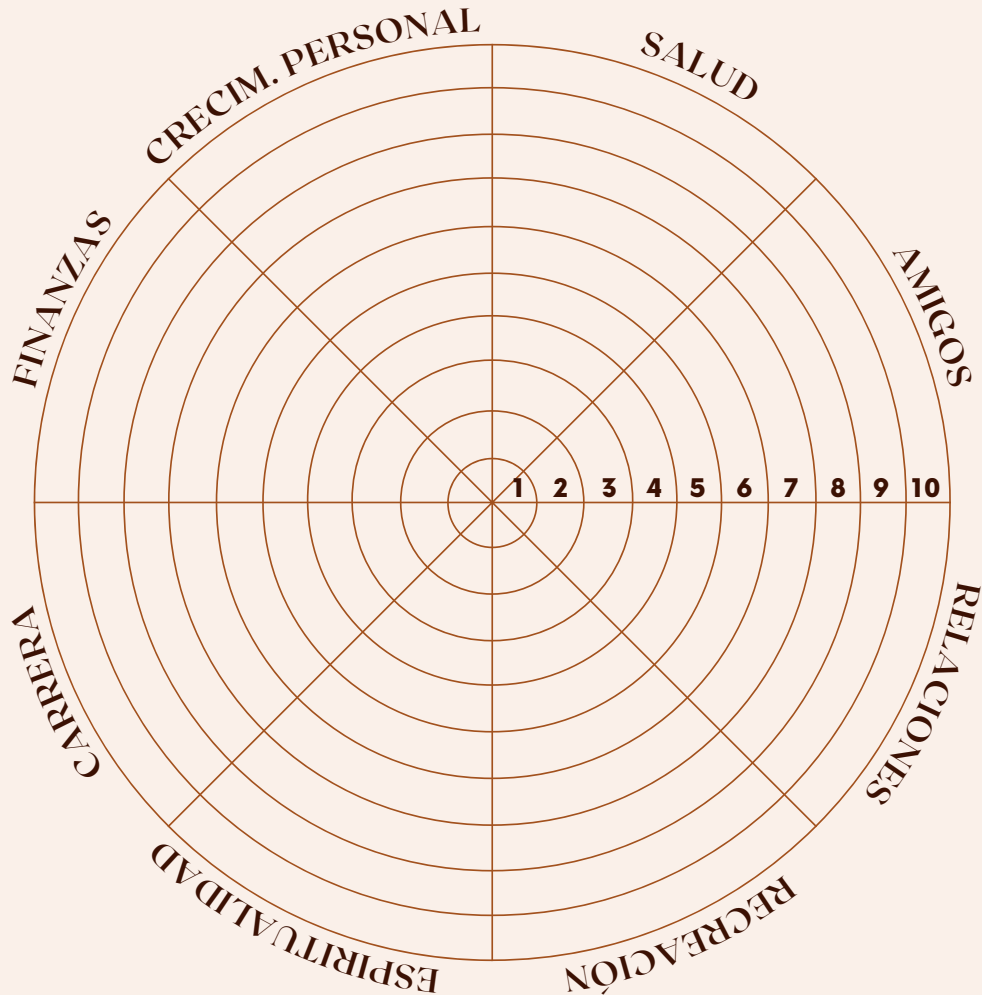
Evalúa tu estado actual → haz balance de tu vida e identifica las áreas en las que te sientes desequilibrado. Considera aspectos como el trabajo, las relaciones, la salud, las aficiones y el crecimiento personal. ¿Qué áreas estás descuidando y cuáles consumen demasiado de tu tiempo y energía?

Identifica valores y prioridades → reflexiona sobre tus valores fundamentales y lo que más te importa en la vida. ¿Cuáles son tus objetivos y aspiraciones a largo plazo? Prioriza las actividades y los compromisos que estén en consonancia con tus valores y contribuyan a tu felicidad y realización generales.

Practica la atención plena → cultiva la atención plena a través de la meditación, ejercicios de respiración profunda o actividades de atención plena como el yoga o escribir un diario. Presta atención al momento presente sin juzgarlo y observa tus pensamientos, sentimientos y sensaciones.

Controla tu tiempo → lleva un registro del tiempo para saber cómo lo empleas cada día. Identifica las actividades que te hacen perder el tiempo o las distracciones que te impiden centrarte en lo que realmente importa. ¿Cómo puedes distribuir mejor tu tiempo para lograr un mayor equilibrio?

FRAMEWORK



Utilice el marco de la **Rueda de la Vida** para evaluar y visualizar el equilibrio de las distintas áreas de su vida, como la carrera profesional, las finanzas, la salud, las relaciones y el desarrollo personal. Puntúa cada área en una escala del 1 al 10 e identifica las áreas que puedes mejorar.

Establecer límites y prioridades

Establece límites claros → establece límites para proteger tu tiempo, energía y recursos. Aprende a decir no a actividades o compromisos que no se ajusten a tus prioridades o valores. Comunica tus límites a los demás de forma asertiva y respetuosa.

Define tus prioridades → determina tus principales prioridades en la vida y asigna tu tiempo y recursos en consecuencia. Céntrate en actividades que estén en consonancia con tus valores y objetivos a largo plazo, y delega o elimina las tareas que no sean esenciales o satisfactorias.

Practica el equilibrio entre la vida laboral y personal → cree límites entre el trabajo y la vida personal para evitar el agotamiento y mantener el bienestar general. Establezca un horario de trabajo específico, dedique tiempo a la relajación y a las actividades de ocio y evite llevarse a casa el estrés laboral.

Programa actividades de autocuidado → dé prioridad a actividades de autocuidado como el ejercicio, la meditación, las aficiones y el tiempo que pasa con sus seres queridos. Programa rituales regulares de autocuidado en tu rutina diaria o semanal para recargarte y rejuvenecer.

FRAMEWORK

HACER

DECIDIR

DELEGAR

ELIMINAR

Utiliza el marco de la **Matriz Eisenhower** para priorizar las tareas en función de su urgencia e importancia. Clasifique las tareas en cuatro categorías: urgentes e importantes, importantes pero no urgentes, urgentes pero no importantes y ni urgentes ni importantes. Céntrate en las tareas que son importantes pero no urgentes para evitar la procrastinación y mantener el equilibrio.

Cultivar hábitos saludables

Mantén la salud física → cuida tu salud física dando prioridad al ejercicio regular, la alimentación nutritiva y el sueño suficiente. Incorpore la actividad física a su rutina diaria y elija alimentos sanos para alimentar su cuerpo y su mente.

Cultive el bienestar emocional → practica el autocuidado emocional expresando sus sentimientos, buscando el apoyo de amigos o de un terapeuta, y practicando la autocompasión y la autoaceptación. Participa en actividades que te aporten alegría y relajación.

Cultive la claridad mental → aumente la claridad mental y la concentración mediante prácticas como la meditación de atención plena, el diario o las técnicas cognitivo-conductuales. Dedica tiempo a la reflexión y la introspección para comprender mejor tus pensamientos y emociones.

Fomentar relaciones positivas → invertir tiempo y esfuerzo en cultivar relaciones positivas con la familia, los amigos y los compañeros. Comuníquese abierta y honestamente, escuche activamente y ofrezca apoyo y ánimo a los demás.

FRAMEWORK

INDICACIÓN	ANHELO
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

1 2
4 3

RECOMPENSA	RESPUESTA
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Utilice el marco del bucle de hábitos para desarrollar y mantener hábitos saludables. Identifique las señales o los desencadenantes que provocan determinados comportamientos, establezca una rutina o hábito y recompénsese para reforzar los comportamientos positivos. Con el tiempo, estos hábitos se volverán automáticos y contribuirán a su bienestar general.

Continuous learning and growth

Establezca objetivos de desarrollo personal → identifique áreas de crecimiento personal y establezca objetivos específicos, medibles, alcanzables, relevantes y sujetos a plazos (SMART). Ya sea aprender una nueva habilidad, dedicarse a una afición o plantearse un reto profesional, fíjese objetivos que le inspiren y motiven para crecer.

Busca oportunidades de aprendizaje → mantente curioso y abierto al aprendizaje buscando nuevas experiencias, perspectivas y conocimientos. Toma clases, asiste a talleres o seminarios, lee libros y participa en cursos online para ampliar tus horizontes y estimular tu mente.

Aceptar el cambio y la adaptabilidad → aceptar el cambio como una oportunidad de crecimiento y adaptación. Sé flexible y resiliente ante los retos, y considera los reveses como experiencias de aprendizaje que pueden conducir al desarrollo personal y a una mayor resiliencia.

Reflexiona y ajusta → reflexiona periódicamente sobre tu progreso hacia tus objetivos de desarrollo personal y ajusta tus estrategias según sea necesario. Celebre sus logros y reconozca las áreas en las que puede mejorar, luego perfeccione su enfoque y siga avanzando.

FRAMEWORK

Mentalidad de crecimiento

Cultiva una mentalidad de crecimiento, creyendo que tus capacidades e inteligencia pueden desarrollarse mediante la dedicación y el esfuerzo.

Acepta los retos, aprende de la retroalimentación y los contratiempos, y persiste ante los obstáculos para lograr el crecimiento personal y el éxito.

FRAMEWORK

Mentalidad de crecimiento

Componente	Definición	¿Cómo es?	¿Cómo no es?
Esfuerzo			
Regalo			
Recuperación de fallos			
Resiliencia			

CONCLUSION

Alcanzar el equilibrio personal es un viaje continuo que requiere autoconciencia, intencionalidad y un esfuerzo continuo. Al dar prioridad a la autorreflexión, establecer límites, cultivar hábitos saludables y abrazar el crecimiento, puede crear una vida más equilibrada y satisfactoria. Utilice los ejercicios y los marcos de referencia que se ofrecen en este cuaderno de ejercicios para guiar su viaje hacia un mayor equilibrio y bienestar personal.

Y recuerda...

El equilibrio es diferente para cada persona, así que atiende a sus necesidades y prioridades particulares mientras busca la armonía en todos los aspectos de su vida.