



Plan de diseño semanal

Por Nico Grupe

El objetivo de este plan de diseño semanal es poder conectarte con lo que es realmente importante. Deja de estar ocupado, estando ocupado, y pasa a ser realmente productivo. Recuerda que semanas exitosas llevan a meses exitosos, y estos, a años exitosos; y que lo que no se mide, no se domina.

Mi recomendación es que dediques las mañanas de los domingos para planificar tu semana, repasar tus valores, tus objetivos y tus hábitos, para encontrar siempre un balance entre ellos. Al principio, puede costar más: es normal, estás creando un nuevo hábito. Además el primer día llevará más tiempo definir tus metas, tus objetivos y algunas otras cosas más, no te frustres y completa ese primer paso. Poco a poco irás interiorizando más el proceso, hasta el punto donde solo tendrás que dedicar una hora a esta tarea.

PASO 1 :

LA VISTA DESDE LA CIMA

Algo muy importante es empezar con un fin en la mente, es por eso que te recomiendo que arranques por escribir cómo te gustaría que te recuerden, cuando ya no estés. Qué cosas te gustaría haber logrado en la vida. (Te recomiendo que escribas esto de tal forma que demuestre que ya conseguiste todo eso).



Define tus valores

Escribe ahora una lista de tus cinco valores más importantes (puedes escanear el código QR para ver una lista de 30 valores). Y tus cinco máximas prioridades que quieres seguir el resto de tu vida, como, por ejemplo: ser amable con todo el mundo, dar siempre lo máximo que puedas, etc. (se pueden ir modificando igualmente con el paso del tiempo).

Mis cinco valores profundos

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Mis cinco máximas primordiales

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



PASO 2:

ENCUENTRA TU FARO

Si no puedo ver a dónde quiero ir, va a ser muy difícil poder alcanzarlo. Teniendo en claro cómo te gustaría que las personas te recuerden, es momento de dividir eso en pequeños hitos que te van a permitir alcanzar esa vida que sueñas. Para eso hay que tener bien claros los objetivos.

Te recomiendo que plantees objetivos a corto, mediano y largo plazo, y los repases por lo menos una vez al mes, de esa forma vas a saber si vas en buena dirección, si hay que corregir el rumbo, o si hay que cambiar de objetivos. Recuerda, lo que no se mide, no se domina. También, al lado de cada objetivo anota la fecha en la que comienzan.

Para eso te recomiendo que aprendas a cómo plantear Objetivos SMART que te van a permitir que se cumplan casi que por sí solos (te dejo un video explicando ese tema en el código QR).I



OBJETIVOS A CORTO PLAZO (de 6 meses a 1 año):

OBJETIVOS A MEDIANO PLAZO (de 1 año a 5 años):

OBJETIVOS A LARGO PLAZO (de 5 años a 10 años):



PASO 3:

RESUMEN SEMANAL

Es momento de reflexionar sobre tu semana pasada. Revisa qué cosas salieron bien, y las que no salieron tan bien. Sobre estas últimas puedes pensar cómo deberías haber actuado en el mejor escenario, por si en un futuro se te presenta una situación similar. Analiza cómo actuaste en tus relaciones, con tus pensamientos, con tu cuidado físico y con el espiritual. Evalúa si cumpliste tus metas y si alcanzaste algún objetivo. Revisa, también, los hábitos que estás creando y si hace falta darles una vuelta más de rosca.

LUNES:

MARTES:

MIÉRCOLES:

JUEVES:



VIERNES:

SÁBADO:

DOMINGO:

RESUMEN:



MEJORES PRÁCTICAS DE LA SEMANA PASADA

Analiza también tus resultados personales, sociales y profesionales de la semana pasada. Qué cosas debían suceder en esos aspectos para que haya sido la mejor semana. Revisa si hace falta ajustar algo, cambiar o reafirmar lo hecho esta semana.

RESULTADOS PERSONALES:

1.

2.

3.

RESULTADOS SOCIALES:

1.

2.

3.

RESULTADOS PROFESIONALES:

1.

2.

3.



ANÁLISIS DE BALANCE

Las personas estamos compuestas por tres partes: cuerpo, mente y espíritu. Cada una representa un 33,3 % de nuestra totalidad, y, por ende, para llegar a ser nuestra mejor versión hay que ejercitar y cuidar estos tres aspectos, para conseguir también un balance entre ellos.

Al cuerpo podemos cuidarlo mediante el ejercicio físico y la alimentación. A la mente no solo hay que ejercitarla por medio de aprender cosas nuevas y estar abiertos a nuevos puntos de vista, sino también analizando lo que dejamos entrar a nuestra mente: qué pensamos, qué escuchamos y qué decimos. Y al espíritu lo ejercitamos por medio de la meditación y el estado emocional.

Evalúa cómo ejercitaste y cuidaste cada uno de estos aspectos en la semana.

CUERPO:

MENTE:

ESPÍRITU:



CALIFICA TU SEMANA

En una escala del uno al diez, califica tu semana en base a tu resumen semanal y tus reflexiones.

ESTA SEMANA FUE UN:

PORQUE:



PASO 4:

MEJORES PRÁCTICAS DE LA PRÓXIMA SEMANA

Ahora analiza qué tienes que hacer la próxima semana en los aspectos personales, sociales y profesionales, para que sea una semana extraordinaria y exitosa. La pregunta que tienes que hacerte es: “¿Qué tres cosas tienen que pasar en este aspecto, en esta semana, para que la considere una semana exitosa?”

MEJORES PRÁCTICAS PERSONALES:

1.

2.

3.

MEJORES PRÁCTICAS SOCIALES:

1.

2.

3.

MEJORES PRÁCTICAS PROFESIONALES:

1.

2.

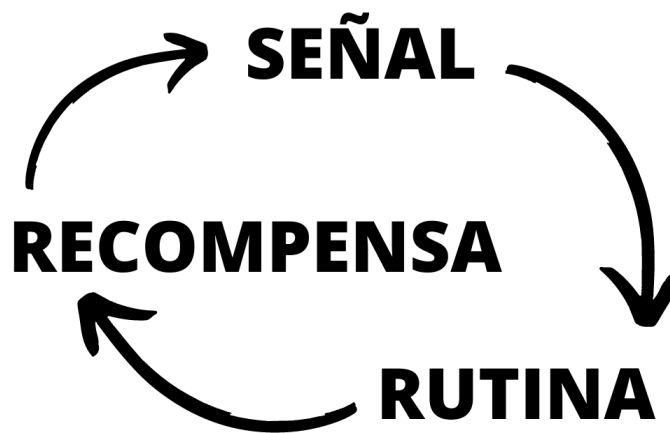
3.



PASO 5:

¿QUÉ HÁBITO/S VAS A CREAR/REFORZAR/ELIMINAR?

Recuerda que un hábito es una rutina, que puede ser tanto física como mental, que se practica con regularidad y, en muchos casos, pasa a ser automática. Para crear un hábito hay que repetirlo la mayor cantidad de veces, y respetar el ciclo de creación de hábitos. Para eliminar un hábito hay que descubrir la señal que lo activa y eliminarla, hacerla invisible. Plantea hábitos en base a cambiar tu identidad, en vez de buscar conseguir resultados, y ese hábito se va a quedar contigo para siempre.



Hábito a crear/eliminar

SEÑAL:

RUTINA:

RECOMPENSA:

CUANDO VAS A PRACTICARLO:

Hábito a crear/eliminar

SEÑAL:

RUTINA:

RECOMPENSA:

CUANDO VAS A PRACTICARLO:



PASO 6:

PLANIFICA TU PRÓXIMA SEMANA

Anota en tu agenda las actividades y citas que tienes que llevar a cabo la próxima semana, así como también, registra al final de cada día si cumpliste tus metas diarias, si llevaste una buena alimentación, si hiciste ejercicio (¡salir a caminar cuenta como ejercicio también!), si leíste y si meditaste. Además, te recomiendo que al comenzar el día (o al finalizarlo) anotes seis cosas por las cuales estás agradecido/a.

