

Propósito en acción: Microacciones para vivir con sentido

***"El propósito no se encuentra, se entrena en lo cotidiano:
Cuando eliges con intención, cuando actúas con coherencia, cuando
haces espacio para lo que sí importa. "***

Mini Retos

1 – El despertar del “para qué”

Dedica 10 minutos hoy a escribir todas las razones por las que vale la pena levantarte cada mañana.

No lo pienses demasiado; deja que las ideas fluyan.

Al final, subraya las tres que más te emocionen.

2 – La línea de vida

Haz una línea horizontal en una hoja y marca los 5 momentos más significativos de tu vida.

Debajo de cada uno, escribe qué aprendiste y qué emoción fue más intensa.

Esto revelará patrones sobre lo que realmente te importa.

3 – El espejo del impacto

Pregunta a tres personas de confianza: “

¿Cuál crees que es mi mayor talento o la forma en la que más impacto positivo genero en otros?” .

Apunta sus respuestas y busca coincidencias.

4 – Un día en mi propósito

Imagina que ya vives tu propósito plenamente.

Describe un día entero desde que te levantas hasta que te acuestas.

Escríbelo como si fuera un diario en presente, cuidando los detalles sensoriales (colores, sonidos, emociones).

5 – El descarte liberador

Identifica tres actividades o compromisos de tu vida actual que no tienen nada que ver con tu propósito y que te drenan energía.

Elige al menos uno para reducir o eliminar en las próximas dos semanas.

6 – Microacción con alma

Haz hoy una pequeña acción que esté 100% alineada con tu propósito, aunque sea simbólica:

Enviar un mensaje,

Investigar algo,

Ofrecer ayuda,

Crear algo...

Lo importante es que sea una acción real.

7 – El anclaje vivo

Crea un objeto o símbolo que represente tu propósito:

Puede ser una piedra,

Un dibujo

Una palabra escrita en un papel...

Llévalo contigo o colócalo en un lugar visible para recordarte tu dirección cada día.