

Mi Salto Consciente

Ejercicio práctico para avanzar de la claridad a la acción

1. ¿Qué es “mi salto”?

Después de identificar tus valores, tu única cosa y ajustar tu plan, este anexo te ayuda a definir la acción concreta que te moverá hacia tu segunda mitad.

Un salto no es siempre radical. Un salto es:

Un paso irreversible, alineado con tu propósito, que te aleja de tu estancamiento, y te acerca a lo que sí quieres vivir.

No es apresurado. No es emocional. Y no es ciego. Es consciente.

PARTE 1: Diagnóstico Antes del Salto

1. ¿Qué señal interna te indica que necesitas avanzar?

(Ejemplos: estancamiento, falta de propósito, agotamiento, falta de crecimiento.)

Escribe aquí:

2. ¿Qué aspecto de tu vida ya no está alineado con tus valores?

Escribe aquí:

3. ¿Qué te está llamando con más fuerza en esta etapa?

(Tu "única cosa", una misión, un proyecto, un servicio, un cambio estratégico.)

Escribe aquí:

PARTE 2: Define Tu Salto

Sé específico. Usa un solo enunciado.

Mi salto consciente es: _____

5. ¿Por qué este salto es el correcto para esta etapa de tu vida?

(Conexión con tus valores, propósito, fortalezas.)

Escribe aquí:

PARTE 3: Identifica Tus Miedos (Sin Juzgarlos)

6. ¿Qué temores aparecen cuando piensas en ese salto?

(Puede ser seguridad, dinero, reputación, cambio de entorno, incertidumbre.)

Escribe aquí:

7. ¿Qué parte de esos temores es real y qué parte es percepción?

Escribe aquí:

PARTE 4: Tu Movimiento Pequeño pero irreversible

8. ¿Cuál será tu primer paso... pequeño, claro y que NO permita retroceder?

(Ejemplo: cerrar un ciclo, iniciar un trámite, tener una conversación clave, comenzar un proyecto, dejar una actividad que te drena.)

Mi primer paso es:

Fecha en que lo harás:

PARTE 5: Tu círculo de impulso

9. ¿A quién necesitas incluir en tu salto para impulsarte?

(Ejemplo: un mentor, tu pareja, un coach, un amigo de confianza.)

Personas clave:

PARTE 6: Tu Frase de Compromiso

Escribe una declaración breve que te recuerde quién eres y hacia dónde vas.

Mi declaración es:

Recuerda:

No estás saltando a la nada. Estás saltando hacia tu propósito. Y como he aprendido:

"Un salto consciente hoy, es una vida expandida mañana."