

LECCIÓN 3: MI PLAN DE JUEGO PERSONAL

Sistemas para sostener mi crecimiento

Instrucciones

Este ejercicio no busca perfección.

Busca **claridad y acción**.

Tómate 15–20 minutos y escríbelo con honestidad.

1. MI FOCO PRINCIPAL EN ESTA ETAPA

En esta etapa de mi vida, mi prioridad principal es:

- ☐ Crecimiento personal
- ☐ Familia / relaciones
- ☐ Trabajo / proyecto principal
- ☐ Salud / bienestar
- ☐ Impacto / legado

👉 Mi foco principal hoy es:

2. MIS 4 SISTEMAS CLAVE

No más de uno por área.

Simple, sostenible y real.

Sistema de Tiempo

(Ej: bloques semanales, agenda consciente, límites)

Mi sistema de tiempo será:

Sistema de Energía / Salud

(Ej: rutina básica, descanso, movimiento, autocuidado)

Mi sistema de energía será:

Sistema de Crecimiento

(Ej: lectura, mentoría, aprendizaje continuo)

Mi sistema de crecimiento será:

Sistema de Enfoque

(Ej: prioridades claras, eliminar distracciones, decir no)

Mi sistema de enfoque será:

3. UNA DECISIÓN ESTRATÉGICA CLAVE

Para proteger mi propósito y mi energía, hoy decido decir **NO** a:

Y decir **SÍ** intencionalmente a:

4. MI PLAN DE JUEGO SEMANAL (VERSIÓN SIMPLE)

Cada semana, me comprometo a:

1. Una acción de crecimiento:

2. Una acción de enfoque:

3. Una acción de impacto:

5. COMPROMISO FINAL

Escribe y léelo en voz alta:

Hoy decido vivir con intención.

No dependo de la motivación, sino de sistemas.

Este es mi plan de juego para esta etapa de mi vida.

Firma: _____

Fecha: _____

"La claridad te da dirección. Los sistemas te dan consistencia. La consistencia construye legado."
Carlos Andres