

Trabajando sobre el foco atencional en tus proyectos

En el encuentro 3, iniciamos la exploración respecto a cómo encontrar un propósito para trabajar con microdosis. Para esto propusimos definir una serie de valores en diferentes áreas que eran importantes en tu vida, como una manera de poder tener una dirección hacia donde quieres ir, que energía y cambios son necesarios.

Todo esto forma parte de un mapa y un estado mental que delineamos con estas intenciones a lo que llamamos Mindset.

Teniendo en cuenta lo visto anteriormente, las observaciones que fuiste haciendo sobre tu vida y tu presente, te proponemos realizar una serie de ejercicios, cuyo objetivo es favorecer tu foco atencional y asertividad en las actividades elegidas de tus proyectos.

1- Hacer una lista de 3 cosas pendientes que requieran estar enfocado para realizarlas que te gustaría llevar adelante o que venís posponiendo.

Recuerda: la actividad que elijas debe ser posible de iniciar esta próxima semana. Puede estar relacionada al ámbito laboral, estudios, cambio de hábitos, organización de tu rutina o ambiente, ámbito personal, aspectos de tu salud o nivel de actividad, relaciones, etc.-

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2- Las actividades seleccionadas, ¿son afines a mis valores personales?

Intenta ubicar a que **Área** y **Valor personal** pertenece.

Ordenarlas en orden de importancia para mi vida. (no de urgencia).

.....
.....
.....
.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3- Toma la primera actividad de tu lista... Si esta semana tuvieras solo 2hs. para trabajar en esto.

- **¿Que sería lo mínimo que tengo que hacer de esa actividad para sentirme satisfecho con que estoy avanzando en el tema?**

.....

.....

.....

.....

.....

- **Cuando puedo realizar esta acción?**

.....

.....

- **¿con que dificultades puedo encontrarme?**

Obstáculos mentales; ¿Qué pensamientos interfieren en tu tarea?, ¿tengo dificultad para jerarquizar la prioridad? , ¿Qué emoción interfiere en la emoción?, cuantas veces tienes q interrumpir tu tarea para buscar algo? Cada cuanto te olvidas de los objetivos? Cambias de planes a mitad del día?

.....

.....

.....

.....

