SOLAZ
holistic living

PROYECCIÓN DE PROPÓSITOS Y HÁBITOS

CREA TU AÑO DIVINO

PROYECCIÓN DE PROPÓSITOS Y HÁBITOS EN TU CUMPLEAÑOS

"Crear los propósitos y hábitos el día de tu cumpleaños tendrá más impacto y será más efectivo que hacerlo en año nuevo."

El hecho más importante es que es un día muy especial para ti, ya que celebras un año más de vida y se abre un portal energético en el cual hay una fuerza conectada con el universo que te acompaña para que logres todo lo que te propongas.

Es un día mágico, en el que interiormente sientes un empujón para empezar con muchas ganas un nuevo año (real e individual).

De manera que usando esta energía de motivación, te será más fácil llevar a cabo tus propósitos y tus hábitos.

En las siguientes páginas tienes varios ejercicios a realizar.

En primer lugar, toma tiempo para repasar tu último año.
Antes de entrar en aquello que quieres conseguir, hecha la vista atrás, así podrás reconocer que quieres que continúe contigo un año más y que es lo que toca dejar ir.

Así que es momento de contestar a las primeras preguntas, en el apartado "Repaso de tu último año".

Verás en las preguntas "tu último año", este se refiere al año que termina con tu cumpleaños.

SOLAZ
holistic living

Una vez contestadas las preguntas y con más claridad, es momento de empezar a "proyectar tu nuevo año".

Hay 4 apartados, representando los cuerpos que tienes.
Espiritual, emocional, mental y físico.
Recuerda que es una proyección holística, ya que todas las áreas de tu vida están interconectadas.

En los recuadros, tienes que escribir que propósito o propósitos quieres conseguir en cada área.

Uno por uno rellena los recuadros.

Cuando ya tengas tus propósitos bien definidos, pasamos a los hábitos.

Ahora contesta las últimas preguntas relacionadas con los "hábitos" que vas a llevar a cabo para que se cumplan tus propósitos.

Los hábitos son las acciones diarias que te permiten integrar los propósitos en tu vida, para convertirte en la persona que deseas ser.

Especifica bien, los hábitos que quieres crear y responde al resto de las preguntas.

Cuando lo completes, será el momento de poner imágenes que representen vivamente tus propósitos.

Usando la herramienta del "vision board", crea un mapa con cada una de las áreas y añade imágenes y fotos que describan tus propósitos de manera visual.

Será muy útil para que a través de las imágenes le des acción a tus palabras.

Lo puedes hacer digital usando aplicaciones de vison board, en un documento buscando imágenes en internet o bien a mano, recortando imágenes y fotos de revistas o imprimiéndolas.

Como ves son ejercicios que requieren pensar y profundizar, por ello es importante que te tomes el tiempo necesario para completarlo.

También tienes la opción de hacerlo en varios días, por ejemplo:
Un día antes de tu cumpleaños haces el repaso de tu último año, el día de tu cumpleaños estableces los propósitos y completas las últimas preguntas sobre los hábitos y el día después de tu cumpleaños, creas el visión board, de modo que ya puedes empezar a ponerlo en práctica.

¡Feliz vuelta al sol y que pases un día
lleno de alegría y amor!

SOLAZ
holistic living

PROYECCIÓN DE PROPÓSITOS Y HÁBITOS

REPASO DE TU ÚLTIMO AÑO

¿Cuáles han sido tus mayores desafíos en tu último año? Sea a nivel emocional, económico, laboral, personal, familiar, alimentación, salud, etc.

¿Cómo superaste los retos? ¿Qué recursos usaste para conseguirlo?

¿Quién ha sido la persona que más te ha aportado este año y por qué?

PROYECCIÓN DE PROPÓSITOS Y HÁBITOS

REPASO DE TU ÚLTIMO AÑO

¿Cuáles han sido las frustraciones de tu último año? ¿Y qué aprendiste de ellas?

¿Qué patrones has repetido en tu último año, en el trabajo, las relaciones, alimentación, salud...? ¿Y cuáles has cambiado?

REPETIDOS:

CAMBIADOS:

PROYECCIÓN DE PROPÓSITOS Y HÁBITOS

REPASO DE TU ÚLTIMO AÑO

¿Cuáles han sido las 5 personas con las que más tiempo has pasado?

¿Qué quieres llevarte contigo a tu nuevo año (personas, emociones, proyectos, hábitos, etc.)?

¿De qué quieres despedirte en tu último año (personas, emociones, proyectos, hábitos, etc.)?

PROYECCIÓN DE PROPÓSITOS Y HÁBITOS

REPASO DE TU ÚLTIMO AÑO

¿Qué hechos o a quién necesitas perdonar en tu último año?

Escribe al menos 10 cosas que quieres agradecer de tu último año.

¿Cuál es el titular para tu último año?

¿Cuál ha sido tu mayor aprendizaje en tu último año?

PROYECCIÓN DE PROPÓSITOS Y HÁBITOS

PROPÓSITOS PARA TU NUEVO AÑO

CUERPO ESPIRITUAL

CONEXIÓN CONTIGO MISMO	
CREATIVIDAD	
PASIONES	

PROYECCIÓN DE PROPÓSITOS Y HÁBITOS

PROPÓSITOS PARA TU NUEVO AÑO

CUERPO MENTAL

PROFESIÓN

EDUCACIÓN

FINANZAS

PROYECCIÓN DE PROPÓSITOS Y HÁBITOS

PROPÓSITOS PARA TU NUEVO AÑO

CUERPO EMOCIONAL

RELACIONES

VIDA SOCIAL

HOGAR

PROYECCIÓN DE PROPÓSITOS Y HÁBITOS

PROPÓSITOS PARA TU NUEVO AÑO

CUERPO FÍSICO

ALIMENTACIÓN

EJERCICIO

DESCANSO

PROYECCIÓN DE PROPÓSITOS Y HÁBITOS

HÁBITOS PARA TU NUEVO AÑO

De cada uno de tus propósitos, ¿Qué hábitos quieres adquirir para el nuevo año? Elige 1 por área.

Conexión contigo mismo:
Creatividad:
Pasiones:
Profesión:
Educación:
Finanzas:
Relaciones:
Vida social:
Hogar:
Alimentación:
Ejercicio:
Descanso:

Escribe una frase que quieres que defina tu nuevo año.

¿Qué 3 palabras te gustaría que estuvieran presentes para ti en tu nuevo año? Escríbelas y cuélgalas en un lugar visible de tu casa.

PROYECCIÓN DE PROPÓSITOS Y HÁBITOS

HÁBITOS PARA TU NUEVO AÑO

¿Qué hábitos que no te hacen bien vas a dejar de hacer en tu nuevo año?

¿Qué hábitos que te benefician o te proporcionan emociones positivas harás más en tu nuevo año?

¿A qué 3 valores no estás dispuesto a renunciar en tu nuevo año?

¿Qué pequeño acto diario harás para que sea un mejor año?

PROYECCIÓN DE PROPÓSITOS Y HÁBITOS

PROPÓSITOS PARA TU NUEVO AÑO

VISION BOARD

PROYECCIÓN DE PROPÓSITOS Y HÁBITOS

SOLAZ
holistic living

La misión de Solaz Holistic Living es acompañarte para que te sientas...

Libre creando buenos hábitos.

Independiente adquiriendo nuevos conocimientos para cuidar de ti.

Y comprometid@ para liderar tu vida con autenticidad.

Con el objetivo de crear la mejor relación contigo mism@ para que te que genere la salud, la felicidad y la abundancia que te mereces.

SOLAZ HOLISTIC·LIVING