

**BIENESTAR** con 

# SERENIDAD

## NUEVO COMIENZO



**SESIÓN 21**

**BALANCE EMOCIONAL y PROPÓSITOS  
REALISTAS: un CAMINO hacia el BIENESTAR**

**FLUNDA  
CIÓN** GRUPO  
JORGE

  
Bienestar Emocional

# NUEVOS PROPÓSITOS:

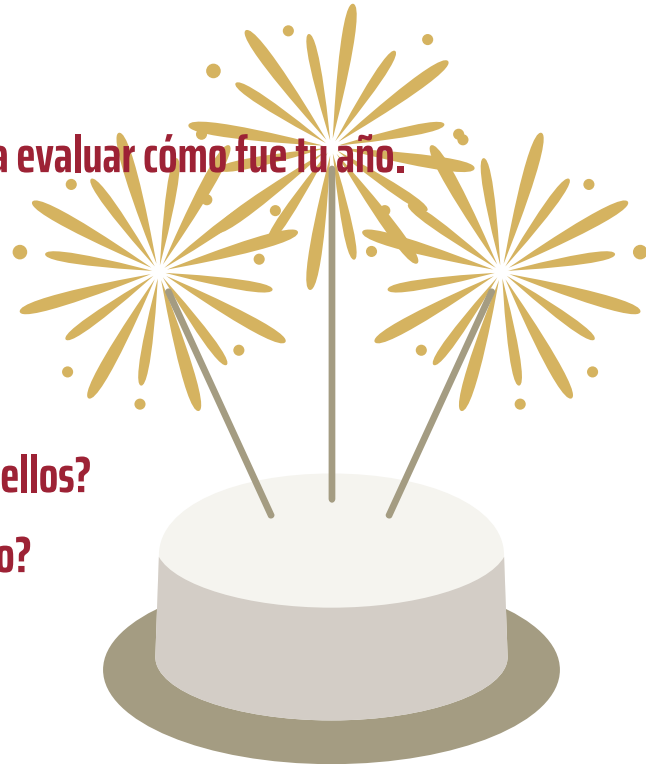
El inicio de un nuevo año es una oportunidad para reflexionar, soltar lo que no nos sirve y abrirnos a nuevas posibilidades. En esta guía, encontrarás herramientas prácticas y reflexivas para establecer propósitos que te acerquen a una vida más plena y alineada con tus valores.

## REFLEXIONA SOBRE EL AÑO QUE TERMINA

Antes de mirar hacia adelante, dedica un momento a evaluar cómo fue tu año.

Ejercicio práctico: Mi balance anual

- Escribe tus respuestas a estas preguntas:
  - ¿Qué logros me enorgullecen este año?
  - ¿Qué desafíos enfrenté y qué aprendí de ellos?
  - ¿Qué quiero dejar atrás al cerrar este ciclo?



Define tus propósitos con intención

Más que una lista extensa de metas, enfócate en propósitos que conecten con tu bienestar y crecimiento personal.

- Elige una palabra que simbolice tu enfoque para el nuevo año, como "equilibrio", "gratitud" o "creatividad".
- Divide tus objetivos en estas tres áreas:
  - **Cuerpo:** Ejemplo, incorporar movimiento diario o cuidar tu alimentación.
  - **Mente:** Ejemplo, aprender algo nuevo o dedicar tiempo a leer.
  - **Espíritu:** Ejemplo, practicar la gratitud o meditar.

# Nuevos propósitos

Propuesta de filosofías orientales para facilitar tu desarrollo personal:

Kaizen e Ikigai

KAIZEN: Pequeños pasos para grandes cambios

2025

El Kaizen es una filosofía japonesa que se centra en la mejora continua a través de pequeños y sostenibles cambios.

- **Aplicación práctica:**

- ¿Quieres meditar? Comienza con 2 minutos al día.
- ¿Quieres hacer ejercicio? Prueba 5 minutos de estiramientos cada mañana.

La clave no es la perfección, sino la constancia.

IKIGAI: Encuentra tu propósito El ikigai es el concepto japonés que se traduce como "la razón de ser" o aquello que le da sentido a nuestra vida. Ejercicio práctico: Descubre tu Ikigai para este nuevo año Dibuja un diagrama con estas cuatro preguntas y encuentra intersecciones:

¿Qué amas hacer?

¿En qué eres bueno?

¿Qué necesita el mundo?

¿Por qué puedes recibir reconocimiento o valor?



# EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA CREAR Y MANTENER TUS PROPÓSITOS



## Ejercicio 1: Propósitos conscientes con el método SMART

### Asegúrate de que tus propósitos sean:

Específicos: “Voy a caminar 20 minutos, 3 veces a la semana.”

Medibles: Puedes evaluar tu avance.

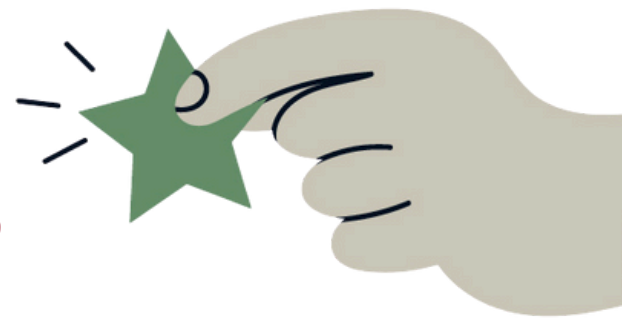
Alcanzables: Ajustados a tu realidad actual.

Relevantes: Conectados a tus valores.

Temporales: Con plazos claros.

## Ejercicio 2: Diario de progreso Kaizen

- Dedica 5 minutos al final del día para registrar:
  - ¿Qué hice hoy que me acerca a mi propósito?
  - ¿Qué puedo mejorar mañana?



## Ejercicio 3: Visualización guiada de tus metas

- Cierra los ojos e imagina:
  - Cómo se verá tu vida cuando cumplas este propósito.
  - Cómo te sentirás al avanzar en el proceso.
  - Qué pequeño paso puedes dar hoy.

Los propósitos no son obligaciones, son regalos que nos hacemos a nosotros mismos para crecer y disfrutar más la vida.



20  
25

## EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA TUS PROPÓSITOS

### Ejercicio 4: Intención semanal con Kaizen

- Elige una meta pequeña para cada semana. Ejemplo: Leer 10 páginas al día, tomar más agua o dedicar 5 minutos a respirar conscientemente.

### Ejercicio 5: Vision Board de tus propósitos

- Crea un collage visual con imágenes, palabras o símbolos que representen tus objetivos. Ponlo en un lugar visible para recordarte tus intenciones cada día.

### Ejercicio 6: Mini rutina de gratitud

- Antes de dormir, escribe 3 cosas por las que estás agradecido ese día. Este hábito te ayudará a mantener una mentalidad positiva mientras avanzas hacia tus metas.

### Vive tu propósito día a día

El verdadero cambio no ocurre de la noche a la mañana, sino en los pequeños pasos que tomamos cada día. Recuerda que el propósito no es solo llegar a una meta, sino disfrutar del camino.