EJERCICIOS MÓDULO 5

El método ecodiem®

MÓDULO 5

¡VOS PODÉS!

El método ecodiem®

LAS 3P DEL ÉXITO

A continuación describe cómo estás trabajando a nivel personal en cada una de las P respondiendo las siguientes preguntas:

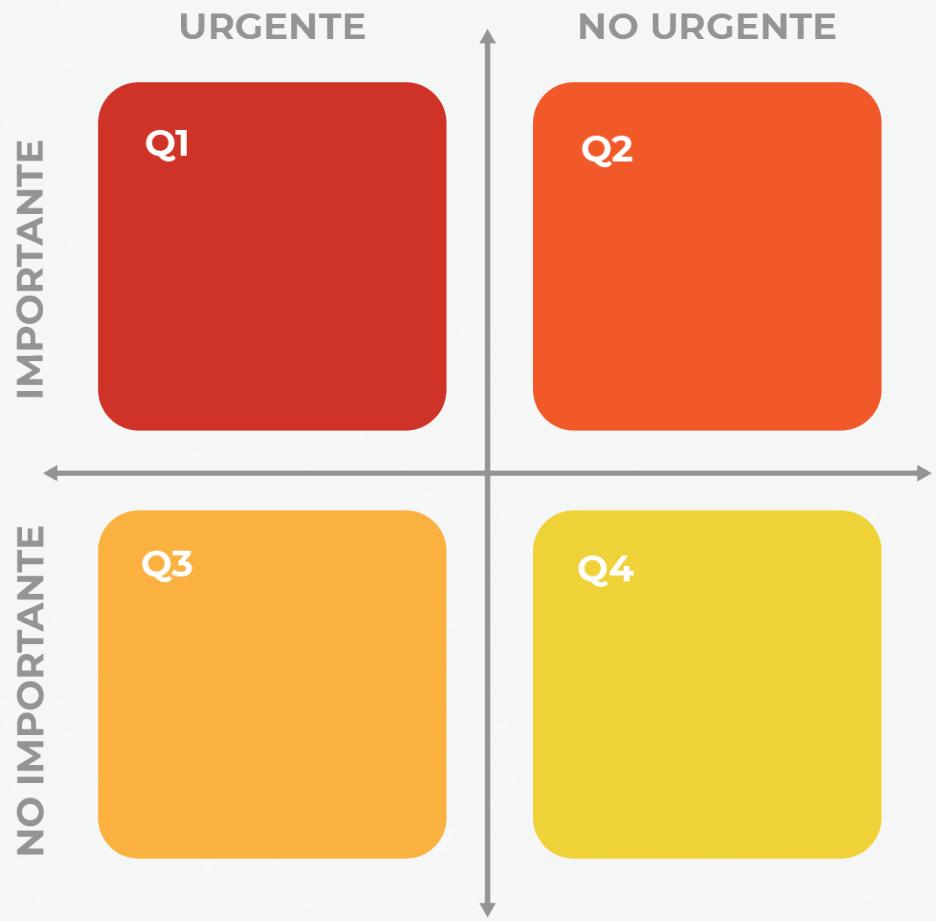
1 ¿QUÉ COSAS TE APASIONA HACER EN TU VIDA? ¿CUÁN CONECTADO CON ESAS PASIONES ESTÁ TU TRABAJO Y TU NEGOCIO?

2 ¿QUÉ DECISIONES ESTRATÉGICAS PODRÍAS TOMAR HOY QUE TE PUSIERAN EN UNA SITUACIÓN MÁS FAVORABLE PARA SER FELIZ Y DISFRUTAR MÁS DE TU DÍA A DÍA DE ACÁ A 10 AÑOS?

3 ¿CÓMO GESTIONAS LOS OBSTÁCULOS EN TU VIDA? ¿CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA VEZ QUE SENTISTE QUE TU NEGOCIO SE PONÍA CUESTA ARRIBA Y CÓMO LO MANEJASTE?

ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

A continuación haz una lista de todas las actividades y tareas que hayas realizado durante las últimas 24 horas (idealmente si es un día de trabajo "normal" mejor) y ubícalas en el cuadrante que corresponda.



Luego de haber completado las tareas en cada cuadrante, responde las siguientes preguntas:

1. EN UNA ESCALA DEL 1 AL 10, ¿CUÁN CONSCIENTE ERES SOBRE CÓMO MANEJAS Y EN QUÉ INVIERTES TU TIEMPO?

2. ¿EN QUÉ ÁREAS DE TU VIDA SIENTES QUE TIENES MENOS TIEMPO PARA HACER LO QUE DESEAS?

3. ¿QUÉ ACTIVIDADES CREES QUE PODRÍAS ELIMINAR DE TU JORNADA Y QUE NO TENDRÍAN UN IMPACTO MAYOR EN TU VIDA, MÁS QUE LIBERARTE DEL TIEMPO DE HACERLAS?

4. ¿QUÉ HÁBITOS CONSIDERAS QUE PODRÍAS DESARROLLAR PARA AYUDARTE A GESTIONAR MEJOR TU TIEMPO?

FLEXIBILIDAD MENTAL

Hace una lista de aquellas cosas que consideras te cuesta "aceptar" o cambiar en tu vida porque crees que es muy difícil de hacer.

-
-
-
-
-
-
-
-

¿Qué cambiaría en tu vida si pudieses acomodar esas cuestiones que hoy te aquejan? ¿Cómo te sentirías?

Describe concretamente qué te impide cambiarlas y reflexiona sobre ello:

CON QUIÉN TE RODEAS

Haz una lista de las personas con que más tiempo pasas en tu día a día, durante los últimos 6 meses:

-
-
-
-
-

¿Hay alguna de las personas de la lista que sientas que te "baja la energía"? ¿Quién? Es importante aceptarlo y escribirlo.

¿Cuáles son las personas con las que más disfrutas pasar, que te suben la energía y siempre sientes que estar con ellas te hace crecer, pasarla y sentirte bien?

¿Hay personas con quienes te gustaría pasar más tiempo pero por algún motivo no ves tan seguido? Si es así, ¡escríbeles!

LOS 3 EJES DE TU LIBERTAD

A continuación escribe en una escala del 1 al 10 cuán libre te sientes en cada uno de los 3 ejes:

- **Libertad de Tiempo:**
- **Libertad Financiera:**
- **Libertad de Locación:**

1 TIEMPO

¿Qué decisiones podrías tomar hoy para tener más libertad de tiempo el próximo año?

2 FINANZAS

¿Cuál es tu costo de vida? ¿En qué gastas tu dinero? ¿Llevas un registro diario y mensual de tus gastos? ¿Cómo podrías optimizar tus finanzas para necesitar menos?

¿Qué podrías hacer para ganar más dinero? ¿Qué estás haciendo hoy para ser más libre financieramente de acá a 10 años?

3 LOCACIÓN

¿Vives en donde deseas vivir? ¿Hay cosas que de ''aten'' a un lugar? ¿Qué podrías hacer para cambiar esta realidad y ser más libre?