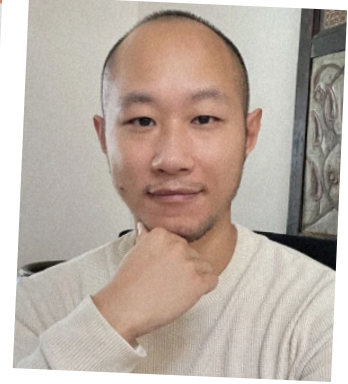


Influencer sugerido

Para arrancar el año:

@Jordi Wu



- Master en *coaching* e inteligencia emocional, su contenido se basa en guiar a las personas a superar la ansiedad, el estrés y los pensamientos tóxicos.
- Uno de sus principales trabajos es curso "Detox Mental de 7 Días", te compartimos el siguiente link para que explores el material gratuito que tiene disponible: <https://linktr.ee/jordiwu>

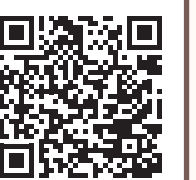


En enero recomendamos

Planeación

Andres Garza

- Andres Garza en un video de 13 minutos nos da una serie de tips y pasos a seguir, no solo para establecer nuestras metas, sino, organizarlas y cumplirlas al final del año: <https://www.youtube.com/watch?v=ou8aYEulPh0>



¡Arma el tuyo!

¿Qué es un vision board?

Es una representación visual de las metas y objetivos que quieres lograr durante un periodo de tiempo. El objetivo es que mediante imágenes, frases o algún otro elemento, transmitas de forma tangible lo que quieres conseguir.

Pasos para hacer tu vision board:

1. Visualiza tus objetivos Definir con claridad y precisión cuáles son tus metas para el próximo año, es decir, qué quieres hacer, qué impacto quieres lograr con tus acciones, cómo quieres sentirte y qué estilo de vida te gustaría tener.

2. Busca imágenes que representen esos logros, sentimientos, metas por cumplir El siguiente paso es hacer una búsqueda de imágenes, elementos, fotografías y frases que transmitan aquello que quieres conseguir, esos sentimientos que quieres tener y el estilo de vida que quieres llevar. Por ejemplo, una foto que refleje tu barrio con menos basura, una persona ayudando a otras o qué haces en tu tiempo libre para aportar al mundo.

3. Selecciona imágenes y frases que transmitan mejor lo que quieres lograr Una vez que tengas tus imágenes, selecciona aquellas que mejor transmitan tus metas de este año y organízalas en tu tablero de una forma que te resulte visualmente atractiva.

4. Elige un espacio en el cual colocar tu tablero de visión Ahora que ya tienes listo tu tablero de visión, es importante que escojas un sitio en el cual puedas verlo con frecuencia (idealmente cada día), para no perder nunca el foco de lo que quieres conseguir.

Comunicate con Paola Martinez si te gustaría tener una plantilla para hacer tu

#visionboard2024

HACKEANDO EL HÁBITO

EL PROCESO DE CONSTRUIR UN HÁBITO PUEDE DIVIDIRSE EN CUATRO PASOS*. LOS CUALES SUELEN FORMAR UN CICLO DE RETROALIMENTACIÓN. Y ESTO ES JUSTO LO QUE VUELVE A LOS HÁBITOS TAN FUERTES:



PARA CREAR UN NUEVO HÁBITO NO BASTA CON "FUERZA DE VOLUNTAD" U OPTIMISMO, ES NECESARIO PLANEAR Y EJECUTAR UN SISTEMA QUE TE PERMITA INTERVENIR EN CADA UNO DE LOS PASOS:



Y COMPLETAR MUCHAS VECES EL CICLO... HASTA QUE SE VUELVA UN VERDADERO HÁBITO.

Atomic Habits

Bookbite del libro ATOMIC HABITS por James Clear *Pasos de Charles Duhigg



Boletín informativo



SEAJAL

Secretaría Ejecutiva

Unidad de Igualdad de Género

Sugerencias:

Envía tus sugerencias de contenido para las siguientes ediciones al correo electrónico: paola.martinez@sesaj.org