



ELENA PUIG GUITART

Un reto para practicar la adquisición de hábitos

1. Es domingo y te planificas la semana.

Fíjate que estableceremos un **QUÉ**. Un **CÓMO**. Y un **POR QUÉ**. Puedes añadir un **PARA QUÉ**. Escribirlo da mucha fuerza a tus objetivos. Te das cuenta. Es un contrato que firmas contigo misma, la **persona más importante de tu vida**.

Reto semanal

@elenapuigguitart

Coge **papel** y **boli**.

No, **no** vale **pensarlo**.

Reto semanal

@elenapuigguitart

Hoy domingo

- ¿**Qué** me gustaría conseguir esta semana?
- ¿**Cómo** podría conseguir lo que me estoy proponiendo?
- ¿**Por qué** es importante para mí conseguirlo?

Reto semanal

@elenapuigguitart

Ahora ya lo has **escrito**.

Te has **enfocado**.

Reto semanal

@elenapuigguitart

Coge un **post-it**,
una **cartulina**,
un **pintalabios** si quieres escribir
en tu espejo.

Escribe tu **por qué**.

Reto semanal

@elenapuigguitart

Mi reto de domingo

- **Mi Qué** Quiero salir a caminar cada día media hora.
- **Mi Cómo** En vez de acabar mi última visita y ponerme a hacer un post, saldré a caminar con mi perra.
- **Mi Por qué** He tenido una lumbalgia horrible y sé que es de trabajar demasiado y sentada.

Reto semanal

@elenapuigguitart

..... Mi **por qué**
esconde algo más **profundo**.

Que **no** me sé **priorizar**.
Ese es **mi** auténtico por qué.

#yelrestosonexcusas

www.elenapuig.com

@elenapuigguitart

+34 646 861 724



ELENA PUIG GUITART

Un reto para practicar la adquisición de hábitos

2. Ha trascurrido toda la semana.

Es hora de repasar qué ha pasado.

Reto semanal

@elenapuigguitart

¿Cuál era mi reto del domingo?

- **Mi Qué** Quiero salir a caminar cada día media hora.
- **Mi Cómo** En vez de acabar mi última visita y ponerme a hacer un post, saldré a caminar con mi perra.
- **Mi Por qué** He tenido una lumbalgia horrible y sé que es de trabajar demasiado y sentada.

Reto semanal

@elenapuigguitart

Coge **papel y boli**.

Y recuerda:

No, **no vale pensarlo**.

Hay que **escribirlo**.

Reto semanal

@elenapuigguitart

Pregunta #1

- ¿He cumplido con mi propósito?
 - Lunes Sí
 - Martes Sí
 - Miércoles No
 - Jueves Sí
 - Viernes No
 - Sábado Sí
 - Domingo Sí

Reto semanal

@elenapuigguitart

Pregunta #2

- En los no's, ¿qué ha pasado?
 - **Miércoles**
Llegué a casa a las 21,15 del trabajo que está a 40 min de casa. Tal como tenía la agenda,

www.elenapuig.com

@elenapuigguitart

+34 646 861 724



ELENA PUIG GUITART

Reto semanal

@elenapuigguitart

Pregunta #3

- En los no's, ¿qué podría cambiar para conseguir mi propósito?
- **Miércoles**
Salir a caminar por la mañana a primera hora.
- **Viernes**
Reorganizar mi agenda para no acabar tan cansada los viernes.

Reto semanal

@elenapuigguitart

Anotación #1

- En los no's: anoto algo **sin** dar significado **negativo** al NO.
- **Miércoles**
Estoy aprendiendo.
Cómo llego a casa tan tarde, qué desastre.
- **Viernes**
Me gusta tanto mi trabajo que me cuesta parar.
Nunca aprenderé a priorizarme

@elenapuigguitart

Anotación #2

- En los sí's: ¡me felicito!
- Visto así escrito, qué feliz que he cumplido 5 días de 7.
- Mi reto ha hecho que ya haya empezado a caminar cada día.
- Estoy aprendiendo a priorizarme: ¡good news!

@elenapuigguitart

¡Y a por **otra** semana!!

Fe-li-ci-da-des

¿Te das cuenta? Estás construyendo de forma activa.

Solo así se construyen hábitos: con paciencia. Con constancia. Con disciplina. Y mucho, mucho felicitarse.

www.elenapuig.com

@elenapuigguitart

+34 646 861 724