

Semana 11



Bienvenido a la semana 11 de **Lifestyle Revolution**. Recuerda que un final da la oportunidad de un nuevo inicio, en las últimas dos semanas el objetivo es que empieces a crear tu plan de acción para seguir evolucionando. Este programa es como un empujón hacia más posibilidades de crecimiento y búsqueda de herramientas y prácticas que sigan fomentando bienestar en todas las áreas de tu vida.

Seguimos adelante...

Esta semana yo, _____ acepto el compromiso de **Lifestyle Revolution**. Daré lo mejor de mí y mantendré mi mente abierta, dispuesto/a a cambiar patrones y probar cosas diferentes para obtener resultados diferentes y crear cambios en mi estilo de vida que se reflejarán en mi condición física, mental y emocional

Firma: _____ Fecha: _____



Aprendizaje 11:

En esta semana repasamos las herramientas de enfoque mental, pues tu mente es clave para que puedas realmente cambiar lo que quieras en tu vida. Cambios de hábitos de pensamiento generan cambios de hábitos en acción y nuevas acciones consistentes te llevan a lograr los resultados según las metas que te has propuesto.

Homework:

- 1 Mira el video de esta semana. (semana 11) y escribe en tu diario tu día de mañana por segmentos: en cada segmento escribe e imagina cómo te quieres sentir en cada segmento. Agrega en cada segmento palabras que te empoderan como las que te mostramos en el video y el anexo de la semana anterior.

Completado: _____

- 2 Mindset Reboost: Vuelve a leer las siguientes lecciones relacionadas con mentalidad:

Semana 5: La víctima y el guerrero/El ritual de la mañana
Semana 6: La práctica y el progreso
Semana 8: Mentalidad para mantenerte enfocado y acelerar tus resultados

Mindset Reboost:

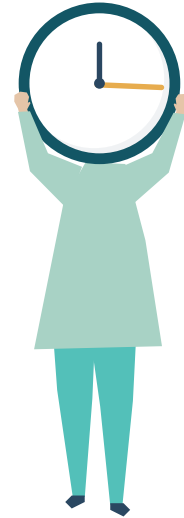
Vuelve a leer las siguientes lecciones relacionadas con mentalidad:

Semana 5: La víctima y el guerrero/El ritual de la mañana
Semana 6: La práctica y el progreso
Semana 8: Mentalidad para mantenerte enfocado y acelerar tus resultados

Escribe en tu diario:

¿Qué aprendizajes nuevos o recordatorios te han resaltado en estas lecciones, ahora que las vuelves a leer?
¿Cuáles herramientas derivadas de estas lecciones has podido implementar continuamente?
¿Cuáles herramientas aún no has aplicado que quieres empezar a aplicar?
¿Cómo crees que te ayudará el aplicarlas?
¿Qué puedes hacer para empezar a aplicar estas herramientas?
¿Cuándo lo vas a hacer?

Completado: _____



Compromisos y retos

Escribe 2 a 3 acciones NO NEGOCIABLES a las cuales te comprometes esta semana relacionados con tu salud, tus hábitos de alimentación, tus hábitos de actividad física y otros hábitos de estilo de vida.

Compromisos de acción de la semana: Recuerda escribir Yo voy a....

	Esta semana voy a...	Cumplí
1		
2		
3		

Retos

Escribe qué retos u obstáculos encontraste esta semana. ¿Qué te costó? ¿Hubo cosas que te propusiste y no lograste? ¿Qué puedes hacer la siguiente semana para sobrepasar el reto? ¿Qué necesitas para cambiar el resultado?

Reto/obstáculos	¿Qué puedo hacer diferente? ¿Cómo los puedo sobrepasar?