

INSTRUCCIONES PARA CREAR EL PLAN DE ACCIÓN MULTIDIMENSIONAL

DIMENSIÓN FÍSICA (Aquí vamos a describir y visualizar todo lo referido al cuerpo físico)

- ★ **Valores:** los valores son estados emocionales en los que quieres estar el mayor tiempo posible. Debes adaptarlos a la parte física:
 - **Ejemplos:** belleza, delgadez, vitalidad, sensualidad, energía, fortaleza, seguridad, confianza, libertad, agilidad, equilibrio, salud...
 - Ve a la [hoja de los valores](#) que te he dejado en la pestaña de "[Materiales](#)"

- ★ **Visión Ideal**
 - **Lo que no quiero:** (se lo más concreta posible)
 - Dolores, peso, inflamación, medicación, cansancio, celulitis, mala circulación, grasa alta, analítica no saludable, insomnio, problemas digestivos, operaciones, falta de masa muscular, articulaciones, asma, alergias, estreñimiento, envejecimiento prematuro...

 - **Lo que quiero**
 - Repolariza cada aspecto que hayas definido en "lo que no quiero" y le das la vuelta, siempre muy concreto y en positivo. sin utilizar el "NO"

- ★ **Objetivos.** Revisa cada uno de los aspectos concretos que has puesto en "[lo que quiero](#)" porque esos serán tus objetivos y los vamos a clasificar en esos 3 periodos de tiempo (corto - medio - largo plazo)
 - Piensa en cuál de los 3 plazos lo ves posible que se cumpla. Ha de suponer un reto pero también ha de ser posible aunque no fácil. Tiene que ser alcanzable.
 - Algunos los podrás poner en los 3 como las grasas o el peso, quizá te quieres quitar 20 kilos, piensa en cuántos podrías quitar en 3, 9 y 1 años hasta conseguir los 20 que te propones.
 - Además tienes que ponerlos de forma que se puedan evaluar, por eso deben ser medibles. (Ejemplo: no es válido "*mejorar el dolor de rodilla*", esto no se puede evaluar. Es válido "*subir y bajar escalones de mi casa sin sufrir dolor o caerme*", esto sí puedes evaluarlo)
 - Recuerda que los objetivos son para enfocarte no para obsesionarte, lo importante es el proceso y que te recuerden la visión.

- **Corto plazo** (3 meses aprox)
 - **Ejemplos:**

- Ser capaz de eliminar las carnes rojas y el pan
 - Eliminar 10 cm de volumen entre pecho, barriga y cadera
 - Tener energía durante todo el día
 - Bajar 12 kilos en los próximos 3 meses.
 - Ir al baño 1 - 2 veces al día.
- **Medio plazo** (6 -9 meses)
 - **Ejemplos:**
 - Bajar la grasa visceral 3 puntos
 - Dormir toda la noche de un tirón.
 - Haber bajado la grasa general
 - Analítica sin asteriscos.
 - Haber bajado 3 tallas de ropa.
 - **Largo Plazo** (9 meses - 1 año)
 - **Ejemplos:**
 - Estar ya en 65 kilos.
 - Grasa visceral a 6
 - Poder hacer una caminata de 10 km con autonomía y energía
 - Haber eliminado toda la medicación.
 - Vivir sin dolores de ningún tipo.
- ★ **Habilidades, estrategias y aprendizajes.** (en las 3 columnas vertebrales de lo físico. Ve al módulo del cuerpo físico para revisar todos los contenidos)
- **Nutrición e hidratación** (Qué tengo que saber y qué tengo que saber aplicar)
 - **Ejemplos:**
 - Alimentos ácidos y alcalinos.
 - Diferencias entre los grandes grupos de alimentos.
 - Qué pasa en el sistema digestivo cuando se acidifica
 - Qué pasa en la sangre y cómo afecta al cuerpo, al peso y a la enfermedad.
 - Cómo se acidifica el cuerpo: causas y consecuencias
 - Combinación de alimentos: Trofología...
 - Cómo alcalinizar mi cuerpo: herramientas alcalinas
 - Cómo hacer un manifiesto alimentario y comer de forma consciente.
 - **Ejercicio y respiración** (Qué tengo que saber y qué tengo que saber aplicar)
 - **Ejemplos:**
 - Qué ejercicios son ácidos y cuales alcalinos.
 - Cómo hacer pequeñas rutinas personalizadas para tonificar mi cuerpo y activar mi sistema linfático.
 - Por qué es importante aprender a respirar para mi salud.
 - Tener un plan de ejercicio semanal planificado y definido.

- Sueño, descanso y ciclos del cuerpo (Qué tengo que saber y qué tengo que saber aplicar)

- Ejemplos:

- Conocer los ciclos del cuerpo.
- Entender la importancia del sueño para la salud y la pérdida de grasa y peso.
- La importancia del sueño para la regeneración celular: el sueño de la belleza.
- Porque dormir bien es bueno para un funcionamiento cerebral óptimo.
- Rutinas para irte a dormir, claves y aspectos a tener en cuenta.
- El sueño y las hormonas del hambre.

★ Hábitos

- Ve al registro de hábitos y vas escribiendo aquellos que quieras ir probando, al menos pruébalos durante 1 mes. Lo tienes en la pestaña de "Materiales"
- Ve a la hoja de transición en 12 pasos y vas eligiendo en cuál de ellos quieres optimizar tus hábitos actuales. (Y también puedes colocar algunos en el registro de hábitos, no olvides revisarlo cada día para anotar qué vas haciendo y poder medirlo).
- Después ve al planificador diario y comienza con lo que sepas, hasta que vayas rellenando a diario con tu identidad, visión, hábitos... Lo tienes en la pestaña de "Materiales"
- Te he dejado un documento de al menos 30 hábitos de cada dimensión para que puedas ir probándote diferentes hábitos. Lo tienes en la pestaña de "Materiales"

- Diarios:

- Ejemplos:

- Cantidad de litros de agua, sólo o con limón / bicarbonato
- Minutos de ejercicio, andar, nadar, bailar al día, trampolín...
- 2 ingestas de vegetales diarios: 1 crudo y otra cocinado al vapor (también puedes separarlas en dos hábitos)
- 5 Minutos de respiración profunda diariamente.
- 1 batido/zumo verde al día

- Semanales

- Ejemplos:

- 1 día de fiesta verde a la semana.
- 1 baño de sal a la semana
- Carne 1 vez por semana como máximo
- Desayunar fruta dos veces por semana...

- Mensuales

- Ejemplos:

- Salir de caminata al monte una vez por mes.
- Hacer un ayuno de 24 una vez por mes

- Tomar las medidas de la tanita y las medidas de volumen una vez al mes o cada 21 días y mandarlas a Yoly.

★ **Identidad** (La describes en 3ª persona del presente). Ve al módulo del cuerpo mental para revisar cómo se crea la identidad empoderadora. Te dejo la "[Creación de la identidad](#)" en la pestaña de "[Materiales](#)"

Después le pones un nombre nuevo que conecte con tu esencia, con tus valores, que te recuerde a la niña que hay en ti... No es válido el que tienes, ha de ser algo que cuando lo pienses te haga sentir feliz)

- [Cómo es físicamente](#): peso, grasa, forma del cuerpo, piel, pelo ...
- [Corporalidad](#): cómo camina, cómo se viste, qué proyecta, cómo se siente físicamente...
- [Qué come](#): alimentos, formas de comer, cosas que la definen...
- [Qué hábitos tiene](#): ejercicios, deporte, naturaleza, piscina, bailes...
- [Cómo es su entorno](#): conversaciones, actividades, ocio, viajes, dónde vive...

■ **Ejemplo: Nombre: Peter Pan**

- Pesa 60 kilos, tiene la grasa visceral en 5 puntos y la general a 25%. Le encanta dar grandes paseos por la playa a diario y subir a la montaña con su grupo de amigas los fines de semana.
- Tiene una piel luminosa y turgente y el pelo brillante, largo y esponjoso.
- Camina con vitalidad, seguridad y confianza en sí misma porque se siente valiente, vigorosa y fuerte. Desprende fortaleza, confianza y valentía.
- Le encanta comer alimentos verdes, vegetales y frutas de todo tipo aunque le encantan las exóticas y las de temporada. Le encanta todo lo natural, ecológico y alcalino.
- Tiene un cuerpo delgado, tonificado y esbelto y le gusta vestirse con ropa ceñida, tacón y vestidos largos que le acentúan las curvas. También le gusta ir en deportivas y coleta porque se siente más jovial y ágil.
- Vive en la costa, en una gran ciudad y le encanta moverse en bici para ir a la compra y a sus tareas diarias, tiene un grupo de personas ,con las que hace actividades los fines de semana, le encanta viajar a lugares desconocidos, conocer personas interesantes con las que habla de sueños, de sus hijos, de sus nietos y de todas las experiencias que la vida le ha regalado... le gusta hablar de libros y de las nuevas metas y viajes que tiene previstos.
- Tiene dos hijos y 3 nietos y le encanta preparar eventos familiares y rodearse de personas de alta energía que le aportan experiencias interesantes.
- Le gusta quedar con su amiga del alma todos los martes a tomar café a su cafetería preferida llena de color, madera y un entorno de belleza... para ponerse al día de los aspectos cotidianos que le suceden.