

# INSTRUCCIONES PARA CREAR EL PLAN DE ACCIÓN MULTIDIMENSIONAL

## DIMENSIÓN MENTAL (Aquí describiremos y visualizaremos todo lo que es mental)

- ★ **Valores:** los valores son estados emocionales en los que quieres estar el mayor tiempo posible. Debes adaptarlos a la parte mental:
  - **Ejemplos:** confianza, comunicación, aprendizaje, superación, paciencia, responsabilidad, empoderamiento, excelencia, integridad, verdad, coherencia, ejemplo, disciplina, autocontrol, determinación, autoliderazgo...
  - 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)
    - **Volver a creer:** SISTEMA DE CREENCIAS - DISCURSO
    - Te dejo aquí un listado de creencias de las muchas que puedes tener para que te ayuden a identificar cuales son las que más te limitan, pincha en el enlace: "[Ejercicio de detección de creencias](#)"
      - Creencias acerca de tal o cual alimento, procesos y autoimagen.
      - Razones de por qué no bajo de peso, engordo o tengo mala salud... "no hago deporte" "no tengo fuerza de voluntad" "tengo estrés y ansiedad..."
      - Lo que es posible/imposible para ti. "Eso no es posible para mí": bajar 20 kilos, quitarme la medicación, tener un cuerpo tonificado, viajar sola, decidir por mi misma, tener autonomía en la movilidad... (todo lo que te desempodera te quita salud)
      - Que todo es fruto del azar. Las cosas no dependen de ti. "Tengo mala suerte"... genética, edad, menopausia, constitución...
      - Lo que eres capaz/incapaz o no de hacer ... "Yo no valgo" "Yo no puedo..."
      - Lo que sabes y no sabes, tonta/lista... lo válida que eres. "Yo no se"
      - Las necesidades que tienes...(apegos) "necesito esto o a esta persona para ..." "no puedo vivir sin el pan o el café o sin él..."
    - **Volver a ser:** IDENTIDAD FALSA /EGO (Etiquetas)
      - Gorda, enferma, triste, ansiosa, tímida, cobarde, inútil, torpe, mala para el deporte, pobre, rebelde, egoísta, fea...
    - **Volver a hacer:** CORROMPER MIS VALORES (reglas)
      - Lo que necesitas para pertenecer al sistema y ser validada. "Tengo que ser buena, tengo que cuidar, tengo que salvar, tengo que resolver, tengo que ser el pilar de..., tengo que agradar a ..."



- Lo que debes o no debes hacer para: ser buena persona, ir al cielo, adelgazar, ser buena madre, sentirme querida, sentirte como tus iguales, pertenecer a "...
- Qué tiene que pasar en tu vida o cómo son las cosas en tu mundo para "ser correcta o incorrecta", "estar sana", "lo moral o inmoral"...
- Para esto te dejo un ejercicio para que entiendas de dónde te vienen a ti los rasgos de personalidad y las etiquetas que tienes en el siguiente enlace "[Ejercicio de los rasgos de personalidad](#)"

○ 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"
- Deben ser creencias nuevas que debería tener la persona que tiene los resultados que tu quieres:
  - **Ejemplo:** "NO quiero volver a pensar que la culpa de mi sobrepeso la tiene la genética" ■ ■ ■ "Comprendo que yo soy la única responsable de mis resultados de salud".

★ **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 períodos de tiempo (corto - medio - largo plazo)

- Aquí lo importante no es tanto los plazos que te pones para cambiar tu forma de pensar, si no que, primeramente las vaya identificando con los ejercicios y después te vayas proponiendo paso a paso como objetivos pequeños ir modificándolas una por una.
- Si te han salido varias que están muy arraigadas planificar centrarte en cambiar de una en una. Para eso tienes el ejercicio de "Cambio de creencias III" en este link.

★ **Habilidades, estrategias y aprendizajes.** (en las 3 columnas vertebrales de lo físico. Ve al módulo del cuerpo físico para revisar todos los contenidos)

- Creencias (Qué tengo qué saber y qué tengo que saber aplicar)
  - **Ejemplos:**
    - Cómo se cambia una creencia y los pasos para hacerlo.
    - Cuales son los 4 niveles de programación.
    - Herramientas y estrategias para crear y consolidar creencias
    - Cómo generar nuevas creencias potenciadoras
    - Cómo reconocer los sabotajes y las creencias limitantes
    - Reconocer tus reversos psicológicos.
- Etiquetas (Qué tengo qué saber y qué tengo que saber aplicar)
  - **Ejemplos:**
    - Reconocer cuales son las etiquetas con las que me he identificado.

- Cuales son las etiquetas que debería ponerme para conseguir mis objetivos
  - Conocer y aplicar la técnica del "modelado"
  - Cómo crear mi identidad nueva.
- **Reglas** (Qué tengo que saber y qué tengo que saber aplicar)
- **Ejemplos:**
    - Identificar cuales son las reglas por las que se rige mi forma de ver la vida
    - Aprender a crear nuevas reglas que me empoderen más
    - La relación entre la regla y la emoción
    - Cómo crear nuevas reglas que honren mis valores a diario.
    - Cómo crear una nueva identidad corta, larga y multidimensional
    - Qué tiene que pasar en mi vida para que yo me sienta sana / saludable / exitosa / amada
    - Qué tiene que hacer mi marido para que yo me sienta amada, querida y validada...

### ★ 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**"
  - 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:**
    - Leer 30 minutos todos los días
    - Hacer mi planificación diaria
    - Pasar el controlador de registros diarios cada día.
    - Escribir mi visión cada día.
- **Semanales**
- **Ejemplos:**
    - Realizar una tarea del programa a la semana
    - Escribir todas las semanas mis 5 objetivos principales para este año.
- **Mensuales**
- **Ejemplos:**
    - Mandar una vez al mes mis tablas de medidas de tanita y volumen una vez al mes a Yoly
    - Escribir una reflexión mensual de cómo han ido mis objetivos del mes.

★ **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 mujer que hay en ti... No es válido el que tienes, ha de ser algo que cuando lo pienses te haga sentir feliz)

- Para esto es sencillo, vas viendo cada uno de los valores que has puesto en la columna de la derecha y vas justificando por qué son importantes para ti
- **Cómo piensa:** qué piensa de la vida, de sí misma, qué capacidades y fortalezas tiene, qué necesidades tiene ...
- **Qué es importante para ella en la vida:** cómo honra sus valores cada día..., cómo se siente excelente, exitosa, íntegra, libre, amorosa...
- **Qué prioridades tiene en la vida:** el ocio, la salud, ella misma, los demás, la familia, a qué actividades dedica tiempo...
- **Qué hábitos tiene:** lee, aprende, se forma, estudia, invierte, en qué se gasta el dinero ...
- **Cómo es su entorno:** conversaciones, actividades, ocio, viajes, dónde vive...

■ **Ejemplo: Nombre: El líder inspirador**

- Es una mujer que le encanta superarse a sí misma cada día.
- Le gusta el logro, la disciplina y sentirse empoderada.
- Es una persona que se forma casi a diario, le encanta leer y aprender porque es parte de su estilo de vida.
- Hace formaciones e invierte en sí misma, tanto en su salud como en su desarrollo personal y abundancia
- Se considera una persona meticulosa, aprendiz y humilde.
- Le gusta hacer las cosas con excelencia y dar lo mejor de sí misma en todo lo que hace
- Se siente capaz de auto liderarse a sí misma y le encanta ponerse metas y objetivos retadores.
- Valora la mejora continua, aprender y ser paciente consigo misma.
- Nunca deja las cosas al azar, se responsabiliza de sus resultados por eso planifica su futuro cada día.
- Le gusta honrar cada día sus valores y ser íntegra con las decisiones conscientes que toma para mejorar su vida.

