LOS PILARES que sostienen TU VIDA

Carmita Prieto
COACH- CONSULTORA DE ÉXITO SOSTENIBLE

TABLA DE CONTENIDOS

SOY CARMITA PRIETO

TU VIDA SE SOSTIENE SOBRE 6 PILARES

¿Cuáles son esos pilares?
¿Qué pasa si están fuera de balance?
¿Están en balance los pilares de tu vida?

Soy Carmita Prieto

¡Me alegra tenerte aquí!

Apoyar y capacitar a líderes como tú para que logren cambios positivos desde adentro es una de mis pasiones. Te propongo que cambies la forma en la que ves tu vida, tu trabajo y/o negocio, que te empoderes de tu vida, que despiertes cada mañana sintiéndote motivado e inspirado, ¡Feliz! y que al final del día te sientas satisfecho con quien eres, lo que haces y lo que has logrado.

A lo largo 4 décadas trabajando como ingeniero ambiental, llegué a la conclusión que el camino hacia la sostenibilidad comienza a nivel personal, conectando de forma significativa con porque haces lo que haces, definiendo los valores y límites que rigen tu trabajo y tu vida y usando los talentos que te hacen único, para ayudar a crear una mejor sociedad y dejar un legado.

Creo firmemente que cuanto más clara es tu visión de lo que quieres personal y profesionalmente, es más fácil sobreponerte a los desafíos que te presenta la vida. Tendrás altos y bajos; sin embargo, al tener claridad en lo que quieres, podrás identificar las áreas que necesitan fortaleza, hacer los cambios necesarios y tomar las acciones que te ayudarán a crear esa visión.

No todo el tiempo mi vida fue lo que es hoy en día, aplicando lo que te propongo hacer, he ido haciendo realidad mi visión de vida y por ello, se que funciona y quiero compartirlo contigo. Esto es lo que me motivó a ser coach y consultora de éxito sostenible.

Si yo lo he logrado, tu también puedes hacerlo, es sólo cuestión de tener una visión clara y decidir hacerla realidad.

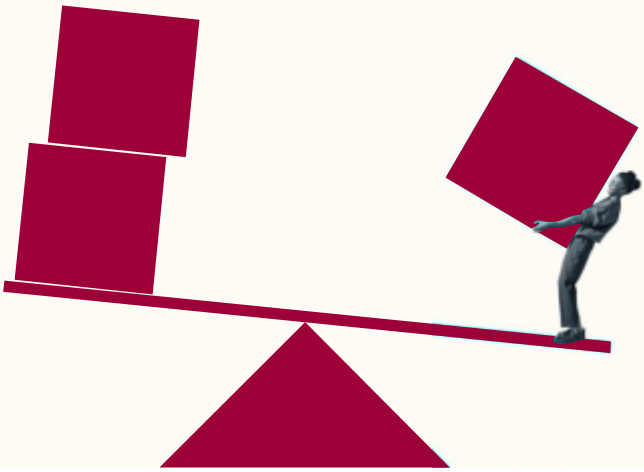
Espero que con este eBook y su contenido comiences a dar pasos firmes hacia la vida que deseas.

Copyright

Contenido protegido por tratados internacionales.

Los Pilares que Sostienen tu Vida ©Carmita Prieto 2021

Todos los derechos reservados.
Valencia, España.

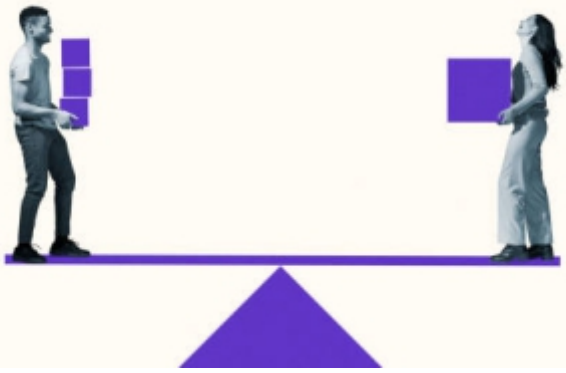


LOS PILARES que sostienen TU VIDA

Tu vida se sostiene sobre 6 pilares

Hay 6 pilares que sostienen, dan balance a tu vida y contribuyen a tu bienestar. Si te sientes estresado, deprimido, o cansado, puede que hayas descuidado algunos de ellos y estés comenzando a sentir el efecto.

Los seres humanos somos criaturas complejas, encarnamos cuerpo, mente y alma, pero; al ser “entes” sociales, nuestras emociones, relaciones, el entorno y el sentido de significado, también son cruciales para que sintamos equilibrio, gozo y realización.



LOS PILARES que sostienen TU VIDA

¿Cuáles son esos pilares?

Aunque hay muchas teorías sobre que lo que nos da equilibrio, gozo y satisfacción, Anahí Ortíz-Prieto y yo, creemos que los que muestro en la gráfica a continuación son los seis (6) pilares que dan sostén a nuestra vida: Cuerpo, Mente, Emociones, Recursos, Relaciones y Significado.

Como ves, cada uno de ellos, comprende una serie de elementos que juntos contribuyen a crear y mantener la sensación de bienestar y armonía.

CUERPO	MENTE	EMOCIONES	RELACIONES	RECURSOS	SIGNIFICADO
Salud física	Educación formal	Autoestima y auto valía	Pareja o esposo (a)	Ingresos, presupuesto y gastos	Propósito y porqué
Nutrición y dieta	Aprendizaje continuo	Manejo del estrés	Familia y seres queridos	Ahorros e inversiones	Contribución a un bien mayor
Movimiento y juego	Desarrollo profesional	Atención y presencia	Amigos	Recursos físicos	Espiritualidad y religión
Sueño y descanso	Creatividad y arte	Balance emocional	Comunidad y conexiones	Experiencia de vida	Visión profesional
Sensualidad y placer	Pasatiempos y juego	Amor propio y cuidado de sí mismo	Naturaleza	Gestión del tiempo	Aporte a la comunidad

LOS PILARES que sostienen TU VIDA

¿Qué pasa si están fuera de balance?

Nuestras vidas se han vuelto complicadas, jugamos diversos roles y tenemos muchas responsabilidades, lo que puede hacernos enfocar en unos elementos y dejar otros de lado, para lograr un balance debemos ser asertivos y mantener coherencia entre lo que pensamos, hacemos y sentimos.

Si te concentras sólo en alguno de estos pilares, tu bienestar se resiente, aunque no estés consciente de lo que está sucediendo. Es como si le falta la tapita al tacón de tu zapato, parece que no es importante, pero con el tiempo no sólo se puede romper el zapato, sino que tu cuerpo se resiente porque no tiene “Balance”.

Si te levantas en las mañanas sin entusiasmo por el día que te espera, o te sientes atascado, es muy probable que te hayas enfocado sólo en algunos de los pilares, olvidando elementos importantes para ti que hacen el complemento de tu balance personal.
Por ejemplo, si te enfocas en tu desarrollo profesional, pero descuidas tu sueño y descanso, tus relaciones y tu equilibrio emocional, puede que enfermes, te sientas deprimido o agotado y no entiendas por qué.

Cuanto más balance entre los pilares haya, más motivado, enfocado, alegre y en control de tu vida te sentirás.

LOS PILARES que sostienen TU VIDA

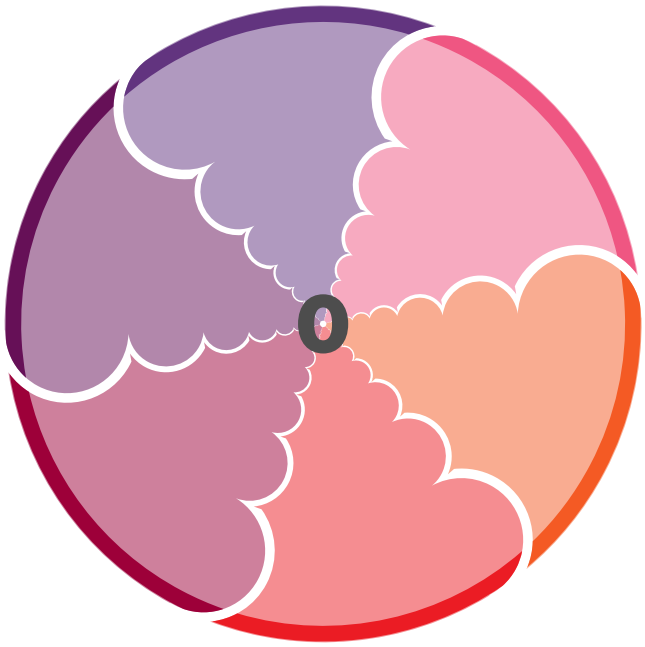
¿Están en balance los pilares de tu vida?

Evaluar tu satisfacción con el estado de cada uno de estos pilares en tu vida, te permite identificar áreas que requieren atención y comenzar a tomar acción para mejorar tu bienestar y calidad de vida.

Te invito a tomar unos minutos y usar el círculo de abajo para evaluar tu nivel de satisfacción con el estado de cada pilar, usando una escala del 1 (insatisfecho) al 10 (totalmente satisfecho).

A través de este ejercicio identificarás qué pilares estás manejando bien y cuales pueden requerir mejoras y cambios, ya que su desempeño actual no te permite vivir la vida gratificante que quieres y mereces.

CUERPO | MENTE | EMOCIONES | RELACIONES | RECURSOS | SIGNIFICADO

10  10

LOS PILARES que sostienen TU VIDA

Si el resultado es un círculo lleno de baches y descubres que has descuidado algunos aspectos de tu vida, pregúntate

- **¿A qué se debe eso?**
- **¿Los has olvidado por estar muy ajetreado? o**
- **¿Creaste desbalance intencional en algún momento y olvidaste revertirlo?**

Identificar la causa de tu falta de motivación, entusiasmo y bienestar es el primer paso, el siguiente es comenzar a crear la vida equilibrada y plena que deseas. Para ello te propongo que tomes unos minutos para responder las siguientes preguntas:

¿Cómo sería tu vida si sus pilares estuvieran más balanceados?

¿Qué puedes cambiar para ayudarte a recuperar tu balance, bienestar y alegría?

¿Qué puedes hacer hoy para comenzar a mejorar tu situación?

Eres el CEO, Director y Gerente General de tu Vida, eres quien toma las decisiones y sabe lo que es mejor para ti y tu bienestar. Una visión clara de la vida que quieres vivir y la decisión de crearla es el primer paso para comenzar a vivir con intención, pasión y gozo.

Carmita Prieto

COACH- CONSULTORA DE ÉXITO SOSTENIBLE

Si necesitas ayuda, no dudes en reservar un espacio para que conversemos, te dejo el enlace aquí para tomarnos un café.