ATLETA CORPORATIVO

EJERCICIO: COMPROMISOS DIMENSIÓN FÍSICA

Individual

Con las valoraciones que has hecho sobre tu dimensión física, es momento de definir compromisos con la matriz Empezar, Parar, Seguir. ¿Qué debes hacer?. Determinar tres tipos de acciones o esfuerzos. Primero, identifica tres acciones o cosas nuevas que empezarás a hacer para cuidar tu dimensión física. Segundo, define tres cosas que dejarás de hacer porque de alguna manera limitan o menoscaban tu estado físico. Y tercero, puntualiza tres cosas que seguirás haciendo porque has validado que son muy buenas prácticas para tu dimensión física. Utiliza las cajas para escribir tus compromisos.

1. ¿Cómo está tu **cantidad** de energía?. ¿Qué tan llenas están tus reservas del 1 al 10?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Depósito vacío — → Depósito lleno

2. ¿Qué **compromisos** asumirás para fortalecer tu dimensión física?

▶ Empezar	⏸ Parar	⏩ Seguir
1 Completar aquí…	1 Completar aquí…	1 Completar aquí…
2 Completar aquí…	2 Completar aquí…	2 Completar aquí…
3 Completar aquí…	3 Completar aquí…	3 Completar aquí…

Sticky Learning®

Utiliza este ejercicio como una hoja de ruta que revises cada semana para verificar el cumplimiento con tus compromisos para fortalecer tu dimensión física.

ATLETA CORPORATIVO

EJERCICIO: COMPROMISOS DIMENSIÓN EMOCIONAL

Individual

Con las valoraciones que has hecho sobre tu dimensión emocional, es momento de definir compromisos con la matriz Empezar, Parar, Seguir. ¿Qué debes hacer?. Determinar tres tipos de acciones o esfuerzos. Primero, identifica tres acciones o cosas nuevas que empezarás a hacer para cuidar tu dimensión emocional. Segundo, define tres cosas que dejarás de hacer porque de alguna manera limitan o menoscaban tu estado emocional. Y tercero, puntualiza tres cosas que seguirás haciendo porque has validado que son muy buenas prácticas para tu dimensión emocional. Utiliza las cajas para escribir tus compromisos.

1. ¿Cómo está tu **calidad** de energía?. ¿Qué tan positivas están tus emociones o tu estado anímico del 1 al 10?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Energía negativa — — —

ATLETA CORPORATIVO

EJERCICIO: COMPROMISOS DIMENSIÓN MENTAL

Individual

Con las valoraciones que has hecho sobre tu dimensión mental, es momento de definir compromisos con la matriz Empezar, Parar, Seguir. ¿Qué debes hacer?. Determinar tres tipos de acciones o esfuerzos. Primero, identifica tres acciones o cosas nuevas que empezarás a hacer para cuidar tu dimensión mental. Segundo, define tres cosas que dejarás de hacer porque de alguna manera limitan o menoscaban tu estado mental. Y tercero, puntualiza tres cosas que seguirás haciendo porque has validado que son muy buenas prácticas para tu dimensión mental. Utiliza las cajas para escribir tus compromisos.

1. ¿Cómo está tu **enfoque** de energía?. ¿Qué tan dispersa o enfocada está tu energía del 1 al 10?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Muy dispersa — — —

ATLETA CORPORATIVO

EJERCICIO: COMPROMISOS DIMENSIÓN ESPIRITUAL

Individual

Con las valoraciones que has hecho sobre tu dimensión espiritual, es momento de definir compromisos con la matriz Empezar, Parar, Seguir. ¿Qué debes hacer?. Determinar tres tipos de acciones o esfuerzos. Primero, identifica tres acciones o cosas nuevas que empezarás a hacer para cuidar tu dimensión espiritual. Segundo, define tres cosas que dejarás de hacer porque de alguna manera limitan o menoscaban tu estado espiritual. Y tercero, puntualiza tres cosas que seguirás haciendo porque has validado que son muy buenas prácticas para tu dimensión espiritual. Utiliza las cajas para escribir tus compromisos.

1. ¿Cómo está la **fuerza** de tu energía?. ¿Qué tan alineada está, del 1 al 10, con tus valores y el legado que quieres?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Nada alineada — — —