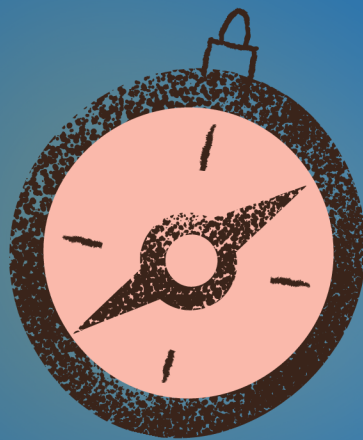




Ejercicio Práctico

**31 PREGUNTAS
PARA TRANSITAR
TU CAMBIO
DE AÑO**



www.EXPLICAREstudio.com

¿Cuál es el objetivo de este ejercicio?

Que lo termines sintiendo bienestar, conexión con vos mismo/a y claridad sobre tu siguiente movimiento.

31 preguntas distribuidas en 3 bloques.

Contestalas a tu tiempo.

No existen respuestas correctas. Solo las tuyas.

¿PARA QUÉ SIRVE?

Este ejercicio ordena tu transición de año desde lo concreto. Te saca del análisis infinito y te lleva a la acción posible. En 31 preguntas pasás del diagnóstico a la acción real.

¿PARA QUIÉN ES?

Es para vos si necesitás claridad sobre tu próximo paso. Si querés dejar de pensar en círculos y empezar a moverte. Si buscás un método simple que te deje en bienestar, no en frustración.



¿QUÉ SE LOGRA?

Terminás el ejercicio con un **plan de acción personalizado** porque sale de:

- tu reflexión sobre dónde estás hoy,
- observar sobre dónde querés ir,
- identificar un próximo paso realizable.

Este ejercicio se basa en los principios del coaching ontológico profesional y responde a un marco de autoconciencia, elección responsable y diseño de futuro.

¿Cómo usar este material?



ESTE NO ES UN EJERCICIO DE 5 MINUTOS.

Es un **compromiso desde vos, hacia vos** y que requiere:

- **ESPACIO:** Mesa limpia y ordenada.
- **COMPañÍA:** Tu bebida favorita (mate, café, té) y el **SILENCIO**.

HERRAMIENTAS:

- Algo para **escribir a mano** (lápices, marcadores, biromes de colores si te gustan). Algunas preguntas pueden darte ganas de crear esquemas, organizar ideas o solo ¡descubrir más! pero **ESCRIBÍ**, no te quedes en “me voy a acordar”...esto es para vos...
- Si querés 🖨️ Imprimí este material o escribí en un cuaderno / hojas sueltas, copiando las preguntas dejá que tu **CURIOSIDAD Y CREATIVIDAD** te guíen.
- Es un espacio de reflexión personal.
- **TIEMPO: 1 hora sin interrupciones**
- **ACTITUD:** Sinceridad, apertura y presencia total para vos

BLOQUE 1:

¿DÓNDE ESTOY AHORA?

- ¿Cómo te sentís en este momento?
- ¿Qué lograste este año que te genera satisfacción?
- ¿Qué aprendiste sobre vos?
- ¿Qué vínculo te nutre actualmente?
- ¿Qué actividad te recarga de energía?
- ¿Qué estás haciendo que te funciona?
- ¿Qué decisión tomaste que mejoró tu calidad de vida?
- ¿Qué parte de tu rutina te gusta?
- ¿Cuál de tus fortalezas usaste más?
- ¿Qué te genera paz en tu día?

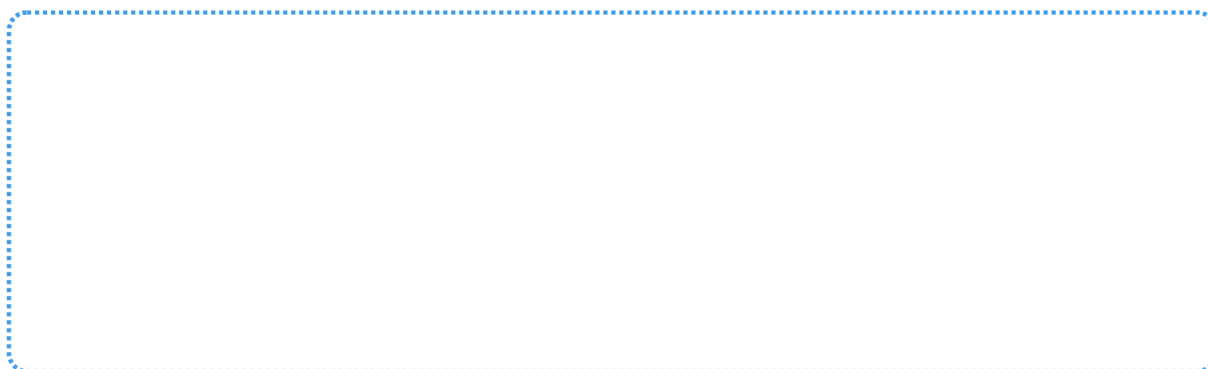
Escribí que descubriste en este bloque

BLOQUE 2:

¿HACIA DÓNDE VOY?

- ¿Cómo querés sentirte el año que empieza?
- ¿Qué experiencias querés vivir?
- ¿Qué capacidad querés desarrollar?
- ¿Cómo querés que sean tus días?
- ¿Con quién querés compartir más tiempo?
- ¿Qué práctica querés incorporar?
- ¿De qué querés desprenderte?
- ¿Qué entorno querés construir para vos?
- ¿Qué aspecto tuyo querés fortalecer?
- ¿Qué te gustaría reconocer en vos en doce meses?

Escribí que descubriste en este bloque



BLOQUE 3:

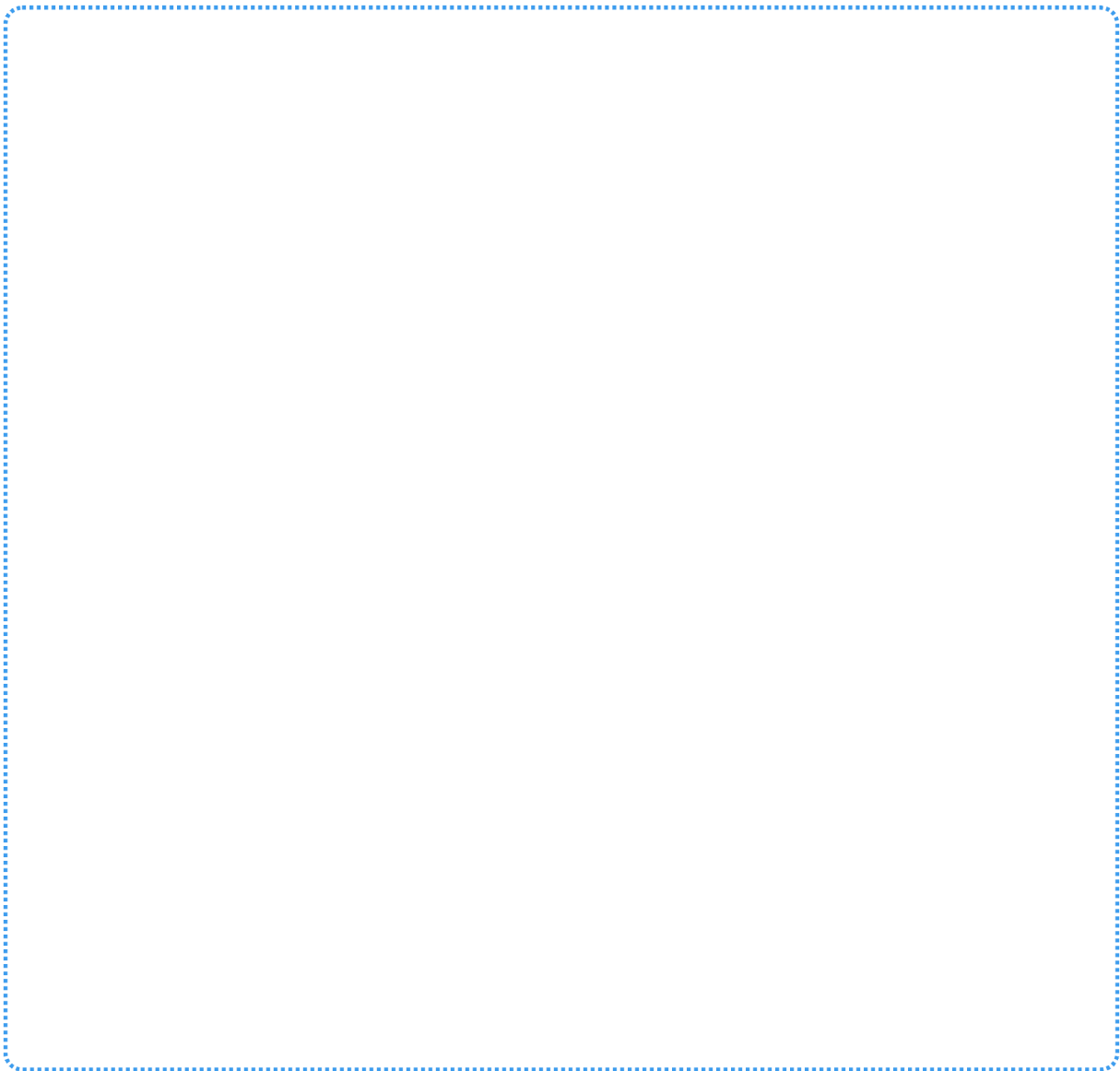
¿QUÉ HAGO PARA MOVERME?

- ¿Qué podés hacer en los próximos siete días?
- ¿Qué conversación necesitás iniciar?
- ¿Qué hábito pequeño podés instalar?
- ¿Qué comportamiento te conviene soltar?
- ¿Qué ayuda podés solicitar?
- ¿Qué herramienta ya tenés disponible?
- ¿Cuál es tu primer paso más simple?
- ¿Qué podés experimentar sin exigirte resultados?
- ¿Qué te acerca a tu bienestar cada día?
- ¿Qué elección podés hacer hoy?

Escribí que descubriste en este bloque

PREGUNTA 31 - INTEGRADORA

- ¿Qué te llevás de este recorrido que te prepara para empezar con enfoque?



¡Felicitaciones!

Completaste las 31 preguntas

Ahora que terminaste:

- Esto no es un ejercicio de reflexión abstracta. Es un **diagnóstico de tu presente** y un **mapa de ruta** hacia donde querés moverte.
- Lo que acabás de hacer tiene valor técnico: **identificaste** tu punto de partida real, **visualizaste** tu estado deseado y **mapeaste** acciones concretas.

Eso es diseño estratégico personal.

La siguiente etapa es construir este cambio:

- pasar del ejercicio a la acción sostenida
- elegir cómo empezar
- implementar paso a paso

La tabla que sigue te ayuda a sintetizar lo más importante de este recorrido y a convertirlo en decisiones que podés ejecutar, ordenando lo que vos ya analizaste.

Tu Plan de Acción

Completá esta tabla con base en tus respuestas. Escribí con claridad y sin presión.

MIS 2 CONCLUSIONES CLAVE	Qué descubrí sobre mí en este ejercicio

MIS 2 PRIMEROS PASOS	Acciones concretas que puedo hacer esta semana

Seguir construyendo

Este ejercicio es un punto de partida.

Si querés diseñar tu año con acompañamiento profesional, trabajamos juntas en sesiones de coaching individual.

Te acompaño para que construyas tu estrategia con método, sostengas tus decisiones en el tiempo y avances con claridad.

Escribeme y coordinamos agendas.

hola@explicarestudio.com

www.explicarestudio.com



@explicare**studio**



@explicare**coaching**