

2021  
voy por ti

Resoluciones de Año Nuevo

RESET  
*Virtual Series* by VERVSHK

x

merodea



Cada año es necesario sacar un espacio para identificar en qué áreas de tu vida quieres crecer y hacia donde quieres que tu vida vaya. De ahí la tradición de crear resoluciones de año nuevo. Esta práctica nos hace conectar con el cierre de ciclo y el comienzo de uno nuevo.

Crear tus resoluciones debe hacerse en consciencia, desde un espacio emocional saludable y con una mente enfocada y clara. En este worksheet te guío para alcanzarlo.

## Ejercicio 1

Siempre se debe comenzar el proceso de hacer las intenciones con una mirada al año que va cerrando. Específicamente, es necesario mirar las metas o resoluciones que no lograste en el año.

Resoluciones/ Metas que no Logré	Me gustaría lograr esta meta en el 2021
* _____	SI / NO
* _____	SI / NO

## Ejercicio 2

El 2020 ha sido fuerte porque nos ha traído cambios, incertidumbre, soledad y muchas emociones por la pandemia. Toma un espacio para reflexionar cómo describes tu año. Anótalo aquí para que no se te olvide:

---

---

## Ejercicio 3

Todo lo que ocurrió en el 2020 debe contar para tu futuro, sobretodo, los aprendizajes que te dejó el año. ¿Sabes cuales han sido tus aprendizajes este año?

Al menos, identifica 20 aprendizajes. Una vez los identifiques, repásalos cada vez que puedas a lo largo del comienzo del año. Esta es la forma en la que aseguras que el aprendizaje se queda.

* _____	* _____
* _____	* _____
* _____	* _____
* _____	* _____
* _____	* _____

* _____	* _____
* _____	* _____
* _____	* _____
* _____	* _____
* _____	* _____

## Ejercicio 4

Repasa los ejercicios anteriores. Medita sobre lo que has escrito. Date el espacio de respirar en silencio por 5 minutos antes de ir a lo siguiente.

## Ejercicio 5

Para escribir tus resoluciones es importante que las escribes en tiempo presente como si estuvieras afirmando lo que quieres. Ejemplo: "Yo soy feliz con la relación de pareja que tengo y el trabajo me eleva a mi mejor versión". Deja espacio entre cada resolución para que puedas seguir editándolas.

**A.** Escribe tus resoluciones para el 2021 a corto plazo:

---

---

**B.** Escribe tus resoluciones a largo plazo (más allá del 2021):

---

---

**C.** Identifica las metas derivadas de tus metas a largo plazo. Por dónde debes empezar. Y estas las debes añadir a tus metas a corto plazo del 2021.

---

---

Una vez creas tus resoluciones, lo más importante es darle continuidad a este trabajo. Acá te digo lo que puedes hacer con ellas.

1.

Sigue trabajando en ellas en los primeros meses del año.

2.

Colócalas en un lugar visible.

3.

Léelas cada vez que puedas.

4.

Crea tu agenda mensual integrando lo que has escrito en tus resoluciones.

6.

Añade más a la lista si necesitas.

5.

Energiza y crea Rituales con tus resoluciones alrededor de la Luna Nueva, Creciente o Llena.

7.

Monitorea tu progreso.

8.

Celebra cada vez que logras una de tus resoluciones a lo largo del año.