

Guía #INNERSOUL MomenTÚm

La guía para disfrutar
de tu vida con bienestar

Te guiamos en tu camino
para conseguir bienestar y
crecimiento personal

Montse

Thomas



Guía #INNERSOUL MomenTÚm

7 Objetivos



GUÍA #INNERSOUL MomenTÚm *Objetivos*

Si ya has empezado con tu cuidado quiropráctico... ¡Enhorabuena!

Ya has empezado tu camino para crecer interiormente y disfrutar de una calidad de vida con bienestar

El objetivo de MomenTÚm #InnerSoul es guiarte para que sigas integrando **hábitos saludables** para tu bienestar físico y emocional

A lo largo de este 2022 iremos actualizando esta guía con consejos y herramientas para conseguir tus objetivos de bienestar



Guía #INNERSOUL

Objetivos

Para empezar, identifica qué objetivos de bienestar te gustaría empezar a trabajar o ser más constante... Por ejemplo:

Los objetivos más comunes
entre nuestr@s pacientes

Sanar posibles dolencias
para vivir con más vitalidad

Aprender a gestionar mejor
las emociones

Mejorar la calidad de sueño

¿Cuáles son los tuyos?

Desliza y te enseñamos una
plantilla de inspiración sobre cómo
puedes organizar tus objetivos



Objetivos

Te dejamos una plantilla con posibles listas que puedes hacer para organizar tus objetivos. Te aconsejamos que identifiques el propósito de cada objetivo y pienses en posibles maneras de empezar a trabajar en cada uno.

Por ejemplo, desglosa el objetivo genérico en tareas específicas que puedas ir haciendo poco a poco para acabar cumpliendo el objetivo

Lista de objetivos Bienestar Físico

1.
 - 1.1.
2.
 - 2.1.
3.
 - 3.1.

Lista de objetivos Bienestar Emocional

1.
 - 1.1.
2.
 - 2.1.
3.
 - 3.1.



Lista de objetivos crecimiento personal (Proyectos personales, vitales, tu propósito...)

1.
 - 1.1.
2.
 - 2.2.



Guía #INNERSOUL
MomenTÚm

Empezamos el camino



GUÍA #INNERSOUL MomenTÚm

Empezamos el camino

En la entrega anterior te pedimos que hicieras una lista con tus objetivos de bienestar. ¿Ya la tienes? ¡Genial!

En la segunda entrega de la Guía MomenTÚm #InnerSoul nos vamos a centrar en:

- Entender bien qué es el bienestar
- Descubrir cómo empezar el camino de crecimiento personal
- Identificar la relación entre las áreas del bienestar y las áreas del crecimiento personal



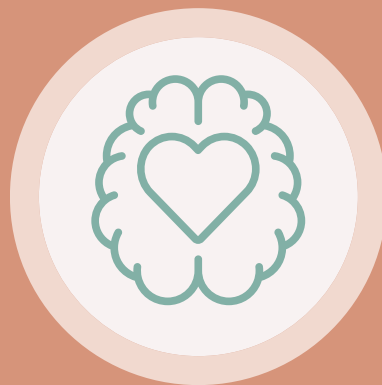
Empezamos el camino

El concepto de bienestar es una experiencia individual subjetiva de equilibrio óptimo entre las diferentes experiencias y emociones que vivimos en las diferentes áreas de nuestra vida.

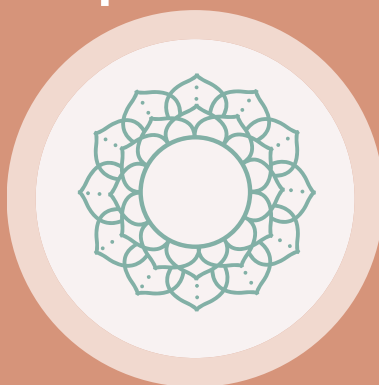
Por ello, NO debe entenderse como la ausencia de un estado o experiencia negativa, sino como un estado psicológico óptimo, donde aprendemos a encontrar el equilibrio entre lo positivo y lo negativo que experimentamos en nuestra vida.

ÁREAS BIENESTAR

Físico Emocional Social



Material Espiritual Profesional Ambiental



Empezamos el camino

El crecimiento personal se entiende como el proceso de cada persona, en el cual a través de sus experiencias y acciones, consigue desarrollar habilidades, hábitos y maneras de pensar con el fin de mejorar la calidad de vida.

También tiene el fin de cumplir sueños y aspiraciones del proyecto de vida, así como la satisfacción personal con su identidad, relaciones, transcendencia...

ÁREAS CRECIMIENTO PERSONAL

Salud Física
y Mental



Inteligencia
Emocional



Gestión
Relacional



Finanzas
Personales



Propósito
Vital



Profesión
= Pasión



Auto
conocimiento

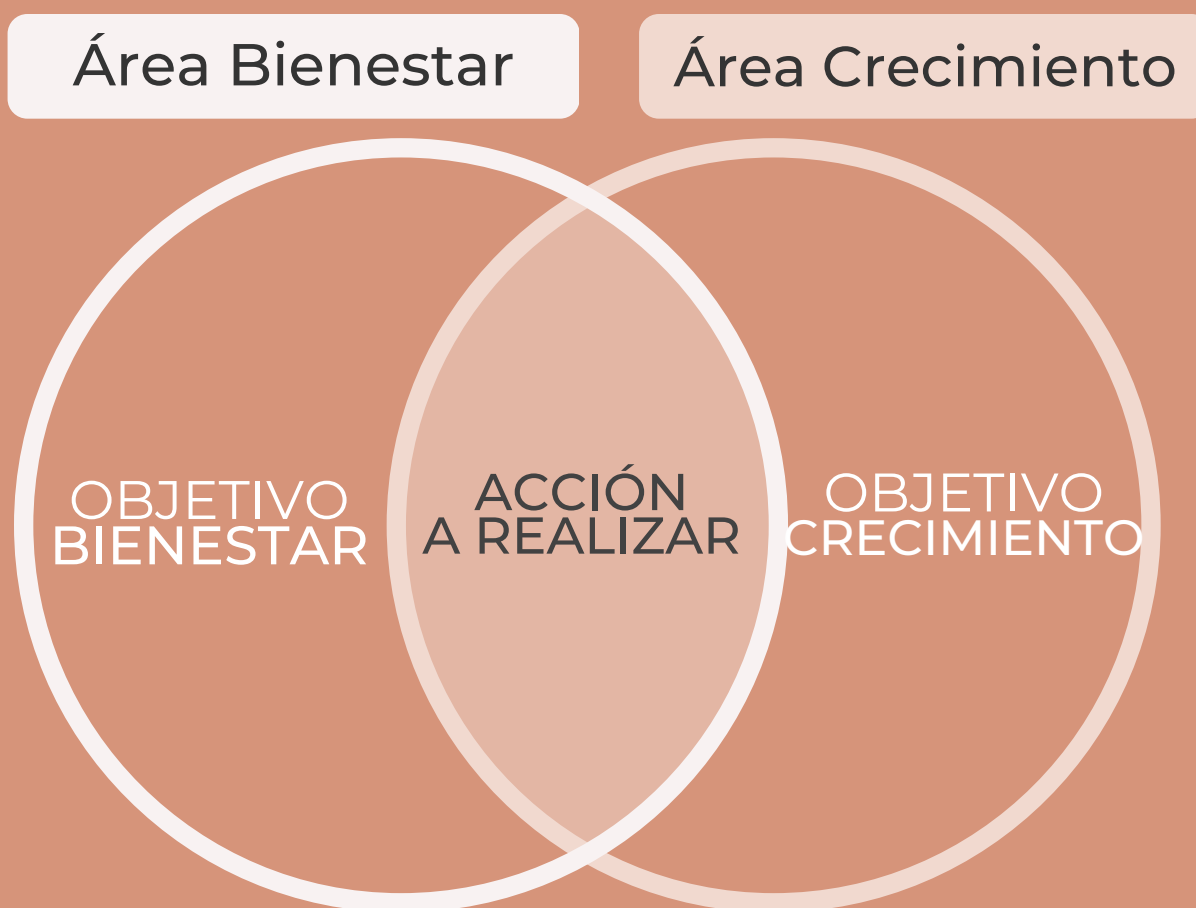


Empezamos el camino

Cuando desarrollamos áreas de nuestro crecimiento personal, al ganar mejor calidad de vida, también conseguimos un mayor bienestar.

Por lo tanto, podemos decir que el bienestar y crecimiento personal van de la mano.

Por ello, al pensar en nuestros objetivos de bienestar y crecimiento personal, al superponerlos, podremos encontrar más fácilmente acciones que podemos desarrollar para conseguir los objetivos propuestos.



Desliza y te enseñamos varios ejemplos que pueden servirte de inspiración. Pero recuerda...

¡Usa los objetivos de tu lista!



Empezamos el camino

Área Bienestar

Social

Área Crecimiento

Gestión Relacional

Objetivo Bienestar

Encontrar el equilibrio entre mi vida social y tiempo para mí misma



Objetivo Crecimiento

Saber cuidar los vínculos que me aportan más en mi vida

Posibles Acciones

- Prioriza tus interacciones sociales con aquellas personas en las que quieras invertir más a nivel tiempo, emocional...
- Considera que encuentros te restarán más energía social (puede depender de como te sientas ese día o en tu momento vital) y conviértelos en tiempo para ti



Empezamos el camino

Área Bienestar

Físico

Área Crecimiento

Inteligencia Emocional

Objetivo Bienestar

Empezar a hacer deporte

Objetivo Crecimiento

Aprender a gestionar mejor las emociones



Posibles Acciones

- Encuentra un deporte que te guste y te ayude a mejorar tu condición físico a la vez que a ganar equilibrio y control emocional.

Por ejemplo, el yoga, el running o ciclismo



Guía #INNERSOUL
MomenTÚm

Hábitos con alma



GUÍA #INNERSOUL MomenTÚm

Hábitos con alma

En la entrega anterior identificamos las áreas de bienestar y crecimiento personal para concluir con acciones que te ayudarán a conseguir tus objetivos.

En la tercera entrega de la Guía MomenTÚm #InnerSoul nos vamos a centrar en:

- Entender el concepto de "hábito" y "hábito Soul"
- Explorar hábitos con alma que te ayuden a cumplir las acciones para tu bienestar
- Conocer herramientas para saber que hábitos soul empezar a practicar



Hábitos con alma

Los humanos tenemos el potencial de transformarnos en la persona que aspiramos a ser gracias a nuestra capacidad mental.

Para lograr esta transformación y crecimiento interior, los hábitos juegan un papel fundamental.

Los hábitos son todas las actividades o comportamientos que aprendemos y repetimos hasta que lo integramos e interiorizamos manera natural en nuestro día a día.

Cada hábito tiene consecuencias físicas, mentales, emocionales o sociales. Por ello, es vital crear y trabajar en hábitos con alma que tengan un impacto positivo en nuestro bienestar y crecimiento personal.

O como les llamamos en Momentum: "Hábitos Soul"

Definición "Hábito Soul"

(def.) Hábito saludable y de empoderamiento que contribuye a mejorar la calidad de vida y tienen un impacto positivo y holístico en tu bienestar y proceso de crecimiento personal



Hábitos con alma

Seguramente tengas muchos hábitos en mente que te gustaría practicar, pero debes tener presente que el proceso de aprender un nuevo hábito en nuestra vida requiere una inversión de tiempo y esfuerzo emocional.

Por ello, uno de los pasos más importantes es el inicial: identificar qué hábitos quieres integrar y qué impacto positivo tendrá ese hábito en tu vida.

De esta manera, podrás decidir qué hábitos priorizar y centrar tu energía en su aprendizaje e integración.

Usa las diferentes acciones a realizar que escribiste en la entrega anterior de esta guía para identificar los hábitos soul:

Acción 1

Hábito Soul

...

Impacto Positivo

...

Acción 2

Hábito Soul

...

Impacto Positivo

...



Desliza y te enseñamos varios ejemplos que pueden servirte de inspiración. Pero recuerda...

¡Usa las acciones de tu lista!



Hábitos con alma

Acción 1

Encontrar un deporte que me guste

Hábito Soul

Impacto Positivo

Practicar Yoga

Mejorar mi condición física a la vez que ganar estabilidad y control emocional

Acción 2

Reducir los encuentros sociales que me resten más energía social y conviértelos en tiempo para mí

Hábito Soul

Impacto Positivo

Dedicarme 1 hora al día para mí

Mejorar mi relación intrapersonal y gestionar mejor mi bienestar personal y social del día a día

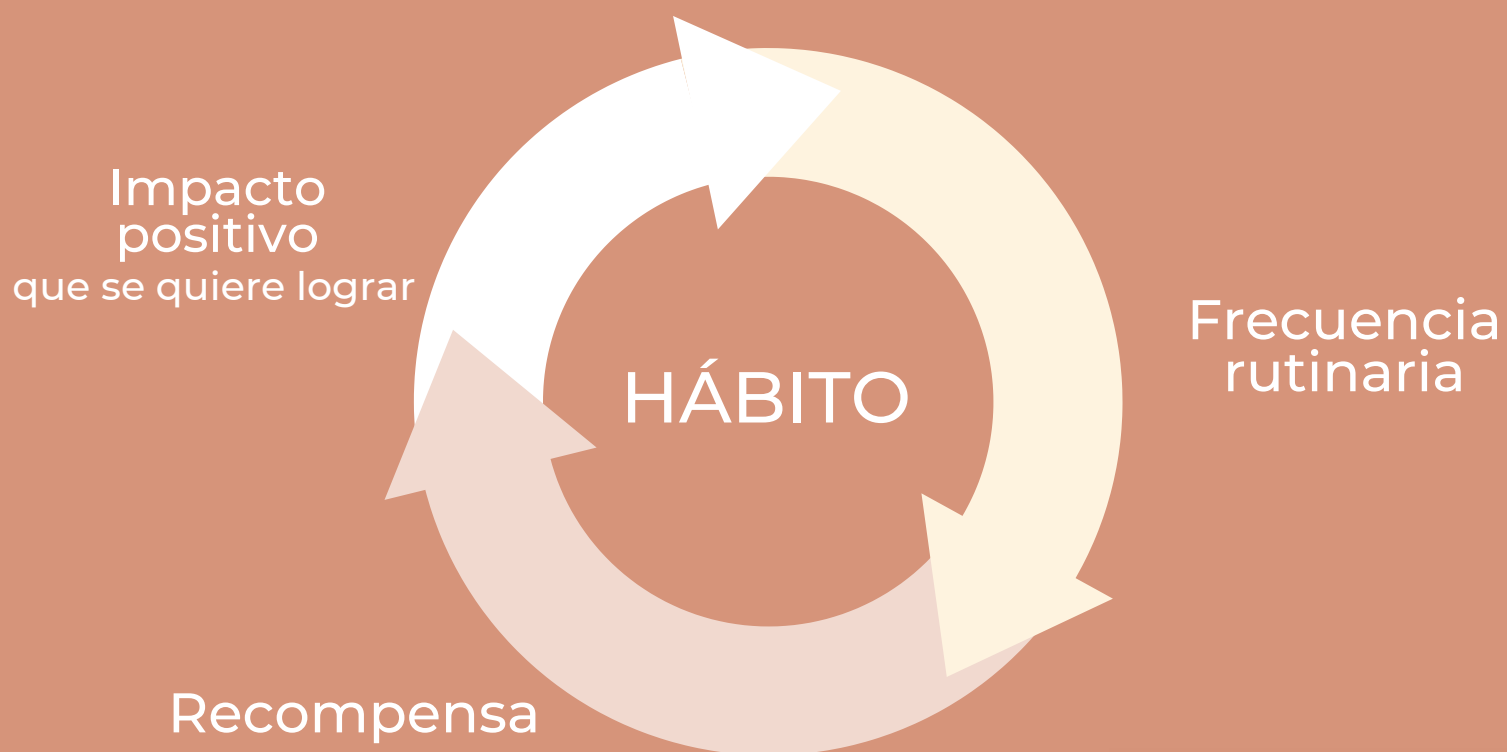


Hábitos con alma

Una vez tengas definidos tus Hábitos Soul en base a tus objetivos de bienestar y crecimiento personal, te recomendamos que hagas una lista con ellos.

Ordena esta lista según tu motivación para aprender cada hábito. Ya que la formación de un hábito nuevo es un proceso no-inmediato, te recomendamos que te centres primero en el hábito que esté en la posición 1 de tu lista y no empieces con el hábito 2 hasta que no hayas integrado el primero; y así consecutivamente.

Luego de ordenar los hábitos según tu motivación, ten presente que la formación del hábito se basa en: tener presente el motivo/impacto por el cual se practica el hábito, la frecuencia en la que se practica y la recompensa tras practicarlo



A continuación te presentamos como este diagrama puede ayudarte a estructurar el aprendizaje de tu Hábito Soul



Hábitos con alma

Impacto positivo

Mejora física y emocional



Frecuencia rutinaria

3 veces por semana en la fase inicial

Recompensa

Celebra el final de cada práctica con tu canción preferida para relajarte



Impacto positivo

Mejora emocional y social



Frecuencia rutinaria

1 hora cada día

Recompensa

Mímate con algo que te haga feliz y úsalo para tu próxima hora a solas contigo



Guía #INNERSOUL
MomenTÚm

Alma en crecimiento



GUÍA #INNERSOUL MomenTÚm

Alma en crecimiento

En la entrega anterior creaste y priorizaste tus Hábitos Soul con el fin de empezar a trabajar en tus objetivos personales de bienestar y crecimiento personal

En la cuarta entrega de la Guía MomenTÚm #InnerSoul nos vamos a centrar en:

- Conocer las fases de la integración de tus hábitos soul en tu alma
- Herramientas para mantener un control de tus hábitos y gestionar las diferentes fases del proceso



Guía #INNERSOUL

Alma en crecimiento

La integración de un hábito en nuestro día a día no es un proceso lineal ni fácil.

A pesar de ser consciente de que el impacto que tendrá ese hábito en tu bienestar y crecimiento personal, algunas veces no tendrás la motivación, tiempo o energía para realizarlo. Pero no te preocupes ni te sientas mal contigo mism@; forma parte del proceso.

En Momentum hemos identificado 4 fases en el proceso de integración de Hábitos Soul, en las que te ayudarán a entender mejor el camino a recorrer y a sentirte identificada cuando empieces a trabajar en tus hábitos de bienestar y crecimiento personal.

A continuación te contamos más sobre cada fase:

FASES DE INTEGRACIÓN HÁBITO



FASE I



FASE II



FASE III



FASE IV



Guía #INNERSOUL

Alma en crecimiento

FASES DE INTEGRACIÓN HÁBITO

Con mucha alma

Los primeros días sentirás mucha motivación interior e inspiración para empezar con el hábito y practicarlo frecuentemente con facilidad



FASE I



FASE II

Inner Enemy@

A partir de la 2ª semana te encontrarás con obstáculos y pensamientos intrusivos que impedirán que practiques el hábito o no tengas motivación

Alma Consciente

A partir de la 3ª semana habrás ganado consciencia sobre como gestionar tu tiempo y emociones para practicar el hábito de manera compasiva



FASE III

FASE IV



Crecimiento Inner Soul

Una vez hayas integrado el hábito en tu vida, empezarás a experimentar el crecimiento personal



Guía #INNERSOUL

Alma en crecimiento

Según la evidencia científica, la formación de un hábito se produce tras 21 días y aunque este timing pueda servir de orientación, recuerda que cada proceso es personal.

Una buena herramienta para monitorizar el proceso de integración de tus hábitos es la plantilla "Tracker de Hábito Soul". En ésta, podrás marcar los días que hayas practicado tu hábito y añadir reflexiones sobre cómo te estás sintiendo en cada fase

TRACKER DE HÁBITO SOUL

HÁBITO SOUL:

	DÍAS							¿Cómo me he sentido?
	1	2	3	4	5	6	7	
FASE I	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	8	9	10	11	12	13	14	
FASE II	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	15	16	17	18	19	20	21	
FASE III	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
FASE IV	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	



Desliza y te enseñamos un ejemplo sobre cómo usar esta herramienta



Guía #INNERSOUL

Alma en crecimiento



TRACKER DE HÁBITO SOUL

HÁBITO: Dedicarme 1 hora al día para mí

		DÍAS							¿Cómo me he sentido?
		1	2	3	4	5	6	7	
FASE I		☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	Inspirada y muy motivada después de practicar el hábito
		8	9	10	11	12	13	14	
FASE II		☒	☒	☐	☒	☒	☐	☒	Frustrada los días que no he podido practicar el hábito por falta de tiempo o por no tener motivación suficiente
		15	16	17	18	19	20	21	
FASE III		☒	☒	☒	☐	☒	☒	☒	He aprendido a ser compasiva conmigo misma y no sentirme mal cuando no puedo practicar el hábito
FASE IV		☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	Siento que el hábito ya forma parte de mí y que me está ayudando a conseguir mi objetivo de bienestar



Guía #INNERSOUL
MomenTÚm

Tu Inner Soul



GUÍA #INNERSOUL MomenTÚm

Tu Inner Soul

En la entrega anterior aprendiste a controlar y gestionar la integración de tus Hábitos Soul para empezar a experimentar el crecimiento personal en base a tus objetivos

En la quinta y última entrega de la Guía MomenTÚm #InnerSoul descubriremos:

- El concepto Inner Soul
- El método para encontrar tu razón de ser a partir de tu profesión, vocación, pasión y misión
- Consejos para entender y desarrollar tu Inner Soul



Guía #INNERSOUL

Tu Inner Soul

Tras la integración de los Hábitos Soul enfocados a tu desarrollo personal y bienestar, empezarás a sentir la conexión con tu Inner Soul

Esta conexión interior con tu alma te permitirá vivir una plena expresión de vida gracias al haber conectado con tu razón de ser.

Una vez encuentres tu razón de ser, es decir tu alma interior, deberás seguir el camino del crecimiento interior con el fin de mantenerte armonía a lo largo de tu vida.

Por ello, en Momentum definimos tu Inner Soul como:

Definición "Inner Soul"

(def.) filosofía vital de crecimiento interior integrada en tu día a día y que te acompaña y actúa mirando por tu bien para que puedas disfrutar de una plena expresión de vida con bienestar físico y emocional



Guía #INNERSOUL

Tu Inner Soul

Conectar con tu Inner Soul es un proceso introspectivo que requiere una significativa inversión emocional y de tiempo. Por ello, es importante que no te pongas ninguna presión.

Para ayudarte a encontrar y encontrar tu Inner Soul, te proponemos que realices el método IKIGAI.

Este método consiste en encontrar tu razón de ser a partir de las cosas que amas, las cosas en las que eres buen@, las cosas que puedes aportar al mundo y las cosas por las cuales puedes recibir una remuneración económica gracias a tus conocimientos o habilidades.

Tu razón de ser o Ikigai será el elemento en común entre tu pasión, tu misión, tu vocación y tu profesión que hará que tu día a día tenga sentido y vivas de manera plena.



Desliza y te enseñamos el diagrama del método Ikigai y una plantilla con listas para orientarte a encontrar tu Ikigai





Satisfactorio pero
sensación inutilidad



Zona confort
pero sensación vacío



Plenitud sin
compensación €



Emocionante
pero incierto



Tu razón de ser



Tu Inner Soul

LISTA DE...

Cosas en las que soy buen@

- ...
- ...
- ...

Cosas que me gustan

- ...
- ...
- ...

Cosas que puedo ofrecer
al mundo

- ...
- ...
- ...

Cosas que sé hacer
y que me pueden remunerar

- ...
- ...
- ...

El punto de conexión entre las 4 areas es...

- ...



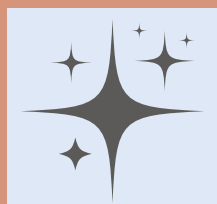
Guía #INNERSOUL

Tu Inner Soul

¡RECUERDA!



TU INNER SOUL DEBE ENTENDERSE
COMO UNA FILOSOFÍA VITALISTA



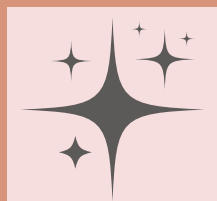
TRABAJA EN TUS HÁBITOS SOUL
PARA TU DESARROLLO INTERIOR



EL PROCESO DE ENCONTRAR TU
INNER SOUL PUEDE SER LARGO



ESTAMOS EN CAMBIO INTERIOR
CONSTANTEMENTE



PRACTICA LA INSTROSPECCIÓN
ACTIVAMENTE PARA (RE)CONECTAR
CON TU INNER SOUL



Algunos consejos y recordatorios
para que entiendas mejor
el concepto Inner Soul y lo
practiques de manera compasiva



Guía #INNERSOUL MomenTÚm

¿Estás en el proceso de conectar con tu Inner Soul y tienes dudas? En Momentum te guiamos en ello.



Comenta, envíanos un mensaje o cuéntanoslo durante tu próximo ajuste en Momentum



¡Esperamos que hayas disfrutado de esta guía!

