

Dosis de Conexión Diaria

**30 frases para inspirarte,
conectar y aplicar con tu meta
y emprendimiento**

Simple. Sin complicarte.



Bertha Filpo

Día 1

Hay muchas tareas de impacto que ya haces en tu día a día detrás del telón.
Pero les estás restando valor.

● Préstales atención y poténchialas!



Apartado de apuntes para una emprendedora con metas :)

1.

Día 2

Ya estás teniendo avances y crecimiento, es necesario que los identifiques.

● Haz una lista de cada pequeño avance, por más pequeñito que sea. La suma de todos ellos es un avance gigante!

Apartado de apuntes para una
emprendedora con metas :)

I.

Día 3

Si analizas bien, tienes evidencias de que ya has tenido éxito en muchas cosas. Y lo puedes volver a tener en lo que ahora te has propuesto.

- Define por escrito y con claridad la meta que deseas lograr.

Apartado de apuntes para una
emprendedora con metas :)

I.

Día 4

Cada cosa que hace te demuestra que eres una emprendedora fuerte y capaz de salir adelante.

● Toma unos minutos al día para reconocerte a tí misma en tu gran labor del día a día.

Apartado de apuntes para una
emprendedora con metas :)

I.

Día 5

Lo que sabes ya es suficiente para
avanzar HOY con todo.

● Hazte consciente de lo que has
aprendido (al menos en el último año).

Apartado de apuntes para una
emprendedora con metas :)

I.

Día 6

Lo que puedes hacer hoy es suficiente para ponerte en marcha sin excusas.

- Identifica una acción que domines y que esté en conexión con tu meta.

Apartado de apuntes para una
emprendedora con metas :)

I.

Día 7

Solo enfoca el problema para empezar a buscarle la solución.

- No te distraigas con las barreras.
Sigue adelante!

Apartado de apuntes para una
emprendedora con metas :)

I.

Día 8

No te exijas ser multitareas. Eso no es ser productiva.

- Enfócate en una tarea a la vez de forma estratégica.

Apartado de apuntes para una
emprendedora con metas :)

I.

Día 9

Recuerda que iniciar tu día con el objetivo en mente, te aclara la visión y te ayuda a enfocarte.

- Coloca tu objetivo del día en un lugar visible para tí.

Apartado de apuntes para una
emprendedora con metas :)

I.

Día 10

Mantén un balance entre capacitación e implementación. Para que no te quedes atrapada en la burbuja del consumismo de contenidos.

- Establece un horario para tu capacitación.

Apartado de apuntes para una
emprendedora con metas :)

I.

Día 11

No le dediques demasiado tiempo al diseño de tu plan de acción. Recuerda que el plan es para ponerte en acción.

- Diseña un plan sencillito y ponlo en marcha lo antes posible..



Apartado de apuntes para una
emprendedora con metas :)

I.

Día 12

Mantén el balance entre compromiso y flexibilidad. Se requiere de ambos en la dosis adecuada.

● Comprométete pero adáptate a los cambios.

Apartado de apuntes para una
emprendedora con metas :)

I.

Día 13

NO es necesario saberlo todo ni tenerlo todo para ponerte en marcha hoy con tu meta.

● Empieza hoy aplicar algo de lo que ya sabes!

Apartado de apuntes para una
emprendedora con metas :)

I.

Día 14

Una agenda saturada No es una alidada
para tu meta.

- Trabaja con una agenda sencilla y sostenible.

Apartado de apuntes para una
emprendedora con metas :)

I.

Día 15

Productividad no va de hacer una montaña de tareas y terminar sin aliento.

● Va de saber enfocarte en las tareas de real impacto para tu meta y tu negocio.

Apartado de apuntes para una
emprendedora con metas :)

I.

Día 16

No te aferres a un plan, cuestionate si realmente te está ayudando a avanzar.

- Mantente dispuesta a cambiarlo y hacerle ajustes.

Apartado de apuntes para una
emprendedora con metas :)

I.

Día 17

Ser disciplinada, no necesariamente, es hacer las cosas exactamente igual cada día.

● Es comprometerte con el avance, aunque implique cambiar de actividad y transformar el plan si se requiere.

Apartado de apuntes para una
emprendedora con metas :)

I.

Día 18

Recuerda que el proceso con una meta es de aprendizaje y crecimiento constante.

● Aprende algo nuevo y aplícalo! No te quedes en la teoría.

Apartado de apuntes para una
emprendedora con metas :)

I.

Día 19

Haz pequeños cambios a la vez.

- Es necesario la mejora constante, pero sin agobiarte.

Apartado de apuntes para una
emprendedora con metas :)

I.

Día 20

Identifica esos pequeños y poderosos hábitos que te activen y conecten con la meta que tienes establecida.

● Luego comprométete sin complicarte.

Apartado de apuntes para una
emprendedora con metas :)

I.

Día 21

Pon en práctica el delegar aquellas tareas que otras personas puedan hacer por tí.

● Es inteligente permitirse recibir asistencia.

Apartado de apuntes para una
emprendedora con metas :)

I.

Día 22

Recuerda que no es necesario hacerlo
todo a la vez.

● Manténlo simple. Sin complicarte.

Apartado de apuntes para una
emprendedora con metas :)

I.

Día 23

El progreso del día a día es generado por tus decisiones diarias y los pequeños pasos que das.

● No postergues tus acciones de hoy.

Apartado de apuntes para una
emprendedora con metas :)

I.

Día 24

Recuérdate tus habilidades y puntos fuertes. Los tienes y los has usado.

● Activa tu conexión con ellos para poder impulsarte hoy y cada día.

Apartado de apuntes para una
emprendedora con metas :)

I.

Día 25

Establece límites claros entre tus tareas del negocio y las de la casa.

- Establece un horario con el que te puedas comprometer.

Apartado de apuntes para una
emprendedora con metas :)

I.

Día 26

Diseña una rutina para tu día a día. Asegúrate que sea real y adaptada a tu escenario actual. No tiene que ser la rutina de nadie. Es algo personal. Y no tiene que ser perfecta.

- Pon a prueba tu rutina. Si no te funciona la cambias.

Apartado de apuntes para una
emprendedora con metas :)

I.

Día 27

Crea el hábito de escribir tus objetivos de corto plazo para que no pierdas de vista tu meta.

● Es fácil distraerse y perder el rumbo.

Apartado de apuntes para una
emprendedora con metas :)

I.

Día 28

Realiza evaluaciones periódicamente.

- Y enfoca lo que te funcionó para poder potenciarlo.

Apartado de apuntes para una
emprendedora con metas :)

I.

Día 29

Recuerda que se vale hacer pausas.

● Pausas inteligentes que te permitan tomar un respiro y pensar. Para volver con nuevas energías y más impulso.

Apartado de apuntes para una
emprendedora con metas :)

I.

Día 30

En el proceso con tu meta y tu emprendimiento, mantén activa la conexión contigo.

● Vive cada momento. Es lo más valioso. El trayecto con tu meta y tu negocio es una experiencia de vida.

Vívela!
Simple. Sin
complicarte.

Apartado de apuntes para una
emprendedora con metas :)

I.