

PLAN DE ACCIÓN CONCIENTE

*Estoy aquí y ahora
aceptando lo que siento y notando mis pensamientos
mientras hago aquello que me importa*

Lidiando con temas del mundo interno		✓
Soy/estoy	Nota si estás siendo influenciada por auto-descripciones problemáticas. Deja ir cualquier auto-descripción problemática que estés creyendo.	
Aquí y ahora	Trae tu atención a lo que estás haciendo. Nota lo que está sucediendo aquí y ahora, y deja ir el foco en eventos que no están bajo tu control ahora mismo. Enfocate en lo que es relevante para tus acciones	
Aceptando	Nota y aloja cualquier emoción que estés experimentando, sin intentar controlarla. Disponte a tener esos sentimientos al avanzar hacia acciones valiosas	
Notando	Preparate para meramente notar los pensamientos que surgen al avanzar con acciones valiosas. Si esos pensamientos no son útiles déjalos ir. Tratalos como desconectados de la acción mientras actúas de manera significativa	
Haciendo	Lista de tareas	
Lo que me importa	Motivación basada en Valores	
	Valores personales: describe tu motivación para realizar tus acciones elegidas y por qué querrías un desempeño óptimo	
Asegurando el éxito con manejo del desempeño		
Conseguir todos los recursos necesarios para llevar a cabo la actividad		
Anunciar públicamente mi compromiso de alcanzar mis metas		
Alertar a mi compañerx de compromiso sobre mi propósito y metas		
Describir incentivos, criterios de desempeño y fechas límite		