



***Líderes en  
bienestar***

Sesión #7 de 12.

## Líderes en bienestar

Hemos escuchado muchas veces que el ser un líder tiene una gran responsabilidad. Ser un líder imparable conlleva a guiar de manera apropiada, pero, sobre todo, inspirar a otros a alcanzar sus sueños y metas.

El llevar una vida de alto rendimiento incluye el vivir por arriba de las normas estándares sin descuidar tu bienestar ni tus relaciones importantes. ¿Cómo lograr esto con tantas responsabilidades? Lo primero es enfocarte en tu bienestar. Imagina que eres una taza rota y tratas de servir en ti la mejor calidad de lo que la vida te ofrece para poder tener un IMPACTO en los demás. A pesar de la calidad de lo que sirvas para compartir, si estás roto, no podrás compartir y generar el impacto que deseas. Lo primero es que la taza esté en perfectas condiciones para contener los mejores ingredientes y así poder compartir, inspirar y generar el impacto que deseas.

¿Cuál es el impacto que deseas tener? ¿en tu familia, en tu trabajo, en tu comunidad? Si la respuesta es un "Gran Impacto", entonces empieza por cuidar tu BIENESTAR.

## Hablemos de tu bienestar mental

Lo que generalmente me genera estrés es...

Lo que puedo hacer para anticiparme para reducir el efecto de estrés es...

## Mejora tu aptitud mental y ejercita tu cerebro

La aptitud cerebral se trata de que todas las áreas del cerebro estén accesibles, receptivas y responsivas para absorber y procesar información a su capacidad óptima.

Toma nota de algunas de las actividades físicas para ejercitar tu cerebro:

1. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

La actividad física que elijo hacer hoy es...

Toma nota de algunas de las actividades mentales para ejercitar tu cerebro:

1. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

La actividad mental que elijo hacer hoy es...

## Utiliza la música

La recomendación de música para ti es escuchar música barroca como “Las cuatro estaciones” de Vivaldi o “Aria to the Goldberg” Johan Sebastian Bach. Escuchar cantos gregorianos o sonidos de la naturaleza.

## Crea protección al estrés

La manera en la que puedo aplicar S A L V A en mi día es

**S**ILENCIO \_\_\_\_\_

**A**FIRMACIONES \_\_\_\_\_

**L**ECTURA \_\_\_\_\_

**V**ISUALIZA \_\_\_\_\_

**A**NOTA \_\_\_\_\_

## Define una intención diaria

La intención con la que deseo vivir el día de hoy es...

## Crea el poder de las transiciones

La manera en que voy a recordar hacer transiciones es...

## Fortalece tu actitud

La manera en la que voy a mejorar mi actitud es...

## **Muévete**

Me comprometo a crear movimiento en mi cuerpo a través de...

## **Nútrete bien**

Me comprometo a nutrir mejor mi cuerpo a través de...

## **Recupérate**

La acción que voy a tomar hoy para recuperarme es...

## **Conecta con la alegría**

La manera en la que voy a buscar incrementar mi sentido del humor es...

Las cosas por las que hoy estoy agradecido son...

## **Crea conexiones verdaderas**

La persona con la que voy a conectar hoy es...

La manera en que hoy voy a demostrar empatía es...

## **Las 3 Inteligencias de los líderes en Bienestar**

Recuerda la importancia de alinear tus 3 inteligencias para tener mayor bienestar

### ***Inteligencia Mental – Piensa en posibilidades***

¿Qué sería posible si cambio mis pensamientos?

¿Qué puedo hacer para impactar más a los demás?

¿Qué pasaría si puedo crecer el ingreso un 50%?

## **Inteligencia del corazón – Escucha tu corazón, emociones y sentimientos**

¿Cómo puedo ser más auténtico? ¿Cómo puedo vivir más lo que me apasiona y mi esencia?

¿En dónde o con quién no estoy mostrando mis emociones? (¿Cómo me estoy reprimiendo emocionalmente?)

¿Qué tan compasivo estoy siendo conmigo?

¿Cómo puedo comunicar más mi verdad (opiniones y lo que realmente pienso)?

## **Inteligencia Intuitiva – Inteligencia infinita**

¿Qué puedo hacer para confiar más en mi intuición?

¿Qué tanto utilizo mi sabiduría innata? (lo que sé sin saber bien cómo lo sé)

¿Qué tanto estoy dispuesto a soltar y confiar más en algo que va más allá de mí? (Tener esperanza)