
LABORATORIO yodai

AUDIOS

(El texto escrito puede tener leves diferencias con el audio al adaptarlo para la lectura)

1 DESCUBRE TU IPP DE LA MAÑANA

Estás al comienzo del día. Principio de la mañana. El día comienza. Tienes un montón de actividades por delante. Ubica el día con su peculiaridad. Un lunes no es lo mismo que un martes, o miércoles o jueves o viernes. Enumera todas las actividades que tienes por delante. Siempre hazlo en forma cronológica. Eso da mucho orden mental.

Ahora repasa o recuerda la definición de plenitud que trabajamos para poder medirla. Conectar con lo más profundo de ti, de tus intereses. Saber leer los datos más profundos de lo que sientes. Tus deseos. Tu talento. Producir un impacto en los entornos que recorrerás en el día. Dónde irás primero, donde pasarás la mañana, las diferentes horas, donde comerás al mediodía. Que pasará en la tarde. Cuando llegas a tu casa o si has estado en la casa, como llegará la tarde noche ¿Que pasa durante la noche?

Repasa el día que vivirás. Y ahora. al principio de la mañana, date una cifra en cuanto está tu IPP tu índice personal de plenitud. Esta capacidad de entrar dentro tuyo, encontrar tus mejores datos, tus más profundos datos y dar a los demás lo que mejor encuentras dentro tuyo. Dale una cifra del 1 al 100 en esta mañana de hoy y anótalo donde te quedes más cómodo. En tu móvil, tu libreta. Donde quieras.

Pasa un día espléndido.