

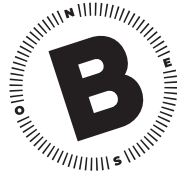
Kick Off

**SOMOS
BUSCADORAS**

MENTOREO HOLÍSTICO PARA MUJERES



Tu camino empieza acá



Plan de viaje.

Cada mes vamos a trabajar un concepto distinto.



Kick off defini tu norte

Todas las buscadoras identifican y direccionan su objetivo a trabajar durante la mentoría.



Abundancia

Para empezar, un disparador de observación de nuestras virtudes, herramientas y bendiciones. Con la gratitud y el asombro de aliados.



Creatividad

Shock de inspiración desde todos los ángulos. Viví un mes a pura creatividad, exploración y expresión de tus talentos.



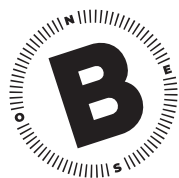
Valor

Desde el encuentro con nuestra valentía hasta los vericuetos de identificar nuestro valor. Qué habilidades tengo disponibles, y al mismo tiempo, qué refuerzo de mi confianza.



Acción

Sali del análisis y arriesgá. "Yo me muestro, como sea", es nuestro claim de la recta final. Mantenernos en marcha abrazando la visibilidad.

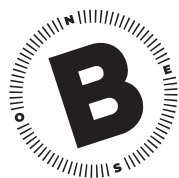


Bienvenida, Buscadora.

Acá empieza tu hoja de ruta.

A lo largo de 4 meses iremos desplegando nuestro #ladoB a través valores que creo clave para el desarrollo personal y profesional. Sin embargo, antes de arrancar te propongo crear un marco de trabajo. Si bien durante estos 120 días vas a estar acompañada no sólo por tu facilitadora, sino también por tus pares, el método de trabajo y, por supuesto, de mi mirada, esta experiencia necesita de tu 100%. Es probable que no todos los días tengas ganas de llevar adelante las dinámicas o que te dé fiaca sumarte a algunos encuentros, o incluso ya embarcada en esta aventura te preguntes: "¿qué estoy haciendo acá?!". Está ok. La resistencia es el mejor indicio de que estamos atravesando nuestros propios límites. Ya lo sabés, no hay crecimiento en nuestra zona de confort. Así, para desplegar nuevas facetas y empoderar otras que ya tenemos, necesito de vos, porque los resultados van a ser proporcionales a tu disponibilidad, apertura y entrega. No sólo para tu propio crecimiento, si no para el de las demás buscadoras.

Entonces, ahora sí: ¿lista?... arrancamos.



Encontrar el Norte

Qué viniste a buscar a este espacio.

Toda travesía necesita un Norte. Sé que para muchas este es un gran desafío, porque ante la pregunta: ¿qué queremos? Se nos abren muchos frentes. A veces queremos muchas cosas y otras estamos en blanco. Esa es la belleza de ser buscadora, no tenemos "pensamiento en túnel": sólo quiero esto, o aquello. Nuestra mente está interconectada como la copa de un árbol. Por eso lo que te propongo hoy es darte un tiempo para elegir qué te proponés encontrar en este viaje.

La experiencia será transversal, pero este va a ser nuestro marco de observación a lo largo del proceso. La buena noticia es que no estás sola, a través de esta guía te voy a ayudar a identificar cuál es tu intención de trabajo durante estos cuatro meses.

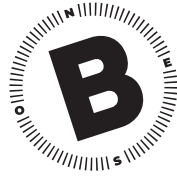
Este es un #tiempoparami (bah, ¡para vos!), por eso no podés hacer este proceso si tenés sólo 30 minutos antes de entrar al próximo zoom o preparar la mochila de los chicos o hacer la cena. Esta guía requiere al menos 1.30 hora de tu tiempo (aproximadamente, cada una tiene su ritmo y modo de saborearse).

Atención: Esto no es un examen, no hay respuestas correctas, ni una manera de hacerlo bien o mal, sino que son disparadores para obtener información. Incluso puede pasar que termines más confundida que antes! Podés compartir eso también con las otras Buscadoras o con tu facilitadora. TODO ESTÁ BIEN, simplemente avanzá conmigo.

¿Te podés regalar este momento ahora para vos?

Necesito que estés tranquila, así lo podés disfrutar.

Por eso antes de arrancar, ¿cómo empezás este viaje? (sensaciones, ideas, postal del día de hoy..., ¡lo que sea!).



Ok, sigamos... Podés empezar con una lista sencilla.

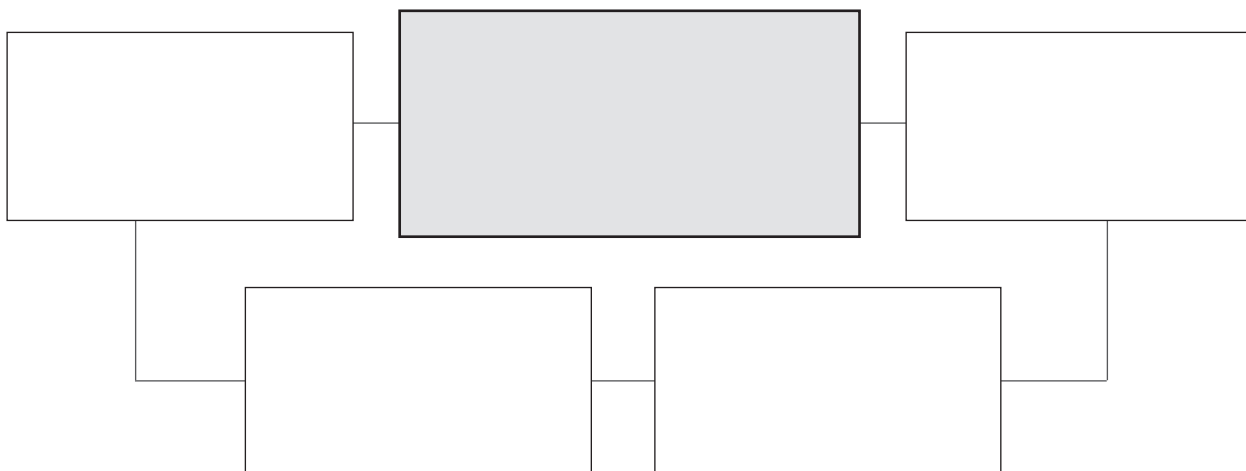
Una pregunta disparadora para completar tu intención de trabajo podría ser:

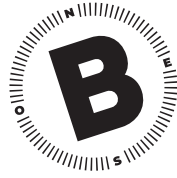
¿qué siento que me gustaría reforzar en mi vida?, o también ¿qué pata floja de la mesa tengo?, ¿dónde estoy haciendo agua, ja?, ¿qué vengo postergando?, ¿qué habilidad sé que tengo y no desarrollo, pero sé que me traería gran satisfacción?)

-
-
-
-
-
-

Ideas similares, encontrá el hilo conductor

Todo propósito tiene que tener el suficiente peso. Por ejemplo: si pusiste “bajar un cambio”, “pasar más tiempo en la naturaleza”, “quiero bajar mi ansiedad”, lo que estás intencionando fraccionadamente es “quiero ganar serenidad en mi vida”. Fijate si en ese listado encontrás un “patrón”, algo que se repita y escribí aquellas intenciones similares o familiares entre sí, y escribí qué idea las engloba a todas.



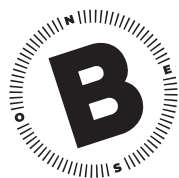


Muchas ideas distintas y desconectadas

Puede que te haya pasado que una idea se colaba con diferentes formas, como en el caso anterior, o puede ser que todas las ideas sean distintas. Está perfecto. Volvé a la primera lista y subrayá las ideas que más te resuenan. Es como cuando tenés poco tiempo para hacer las compras y elegís sólo lo esencial, quizás hoy no llegues a pasar por la ferretería, pero si tenés que comprar pan para el desayuno. La urgencia ayuda a discriminar prioridades. Revisá las elegidas. De esas ideas que son más necesarias, te propongo que elijas una idea-fuerza, será tu Norte durante esta mentoría. Ejemplos: arrancar mi proyecto, crecer como líder, abrirme al amor, generar más habilidades blandas, crecer en mi corporación, despabilar mi creatividad... ¡lo que sea! Esto no quita que el impacto será 360. ¿Por qué? Porque cada una de nosotras es una trama, al mover una fibra del entramado, o desnudar un hilo, reconfigura de nuevo el tejido. Entonces, el objetivo es ganar claridad en la búsqueda, pero no te preocupes al resto de las intenciones te las llevás puestas. Tampoco implica que uno se case con un Norte, vas a ver cómo puede ir tomando nuevas formas o se vuelve más asertivo.

El Norte que elegí es:

Hacé un dibujo que represente tu idea



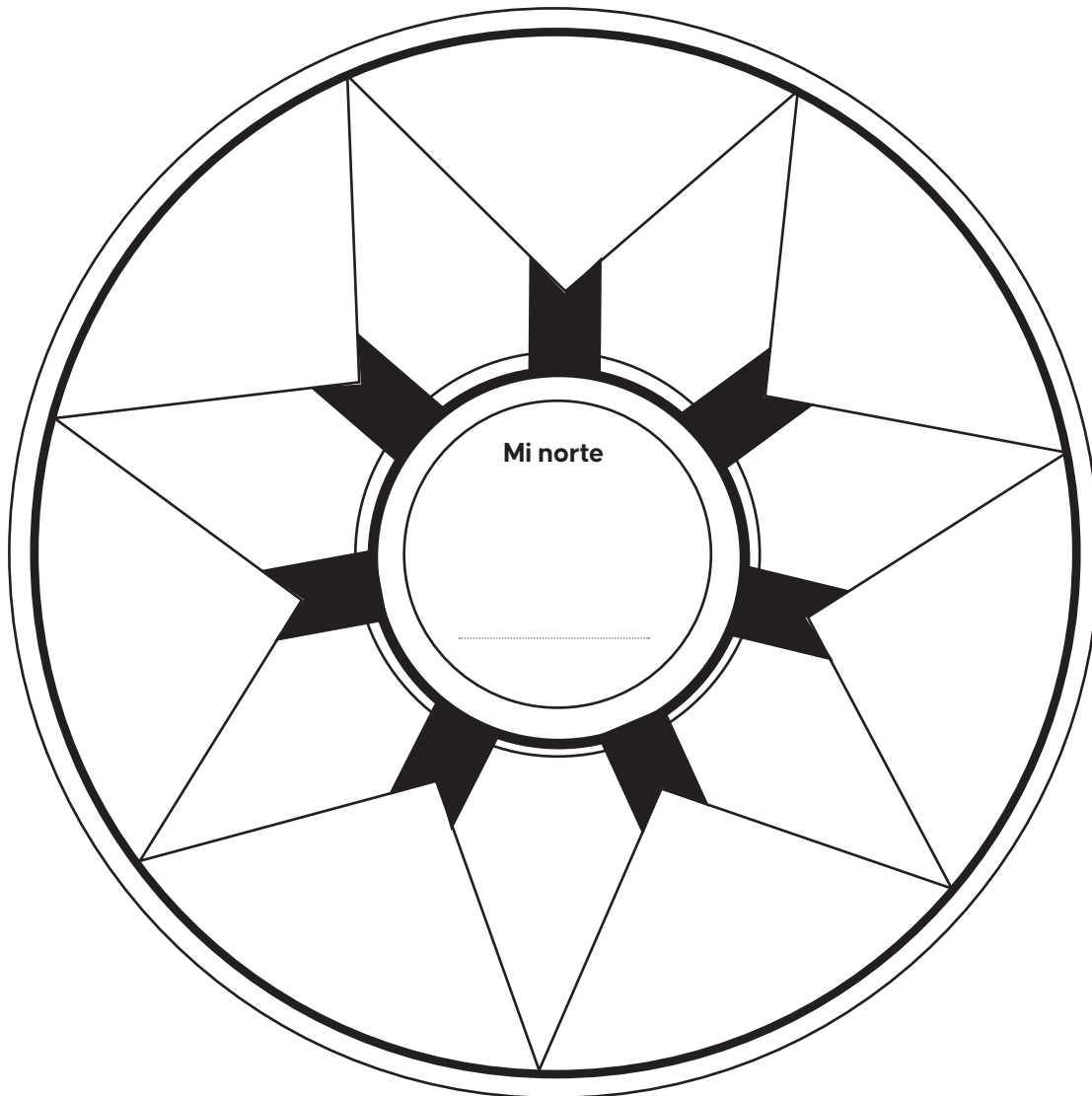
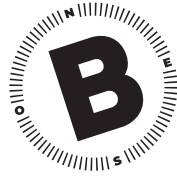
De la intención a la atención

Los primeros pasos en esa dirección.

“Según el cristal con que se mire”, es una de mis frases de cabecera. Cada INTENCIÓN tiene sus facetas, y de alguna manera dirigirán también la ATENCIÓN. Las acciones y resultados que buscamos se conducen con un relato consciente. Por eso es clave tener idea primero del rumbo, nadie activa un GPS y pone: “no sé a dónde quiero ir”. Se arranca con una dirección, aunque el camino nos invite por nuevos rumbos. Pero para llegar a destino muchas veces necesitamos precisión, no sólo la calle, si no también la altura, o si es casa o departamento, o si hay que evitar alguna zona medio fea para no llevarse un susto. Entonces, ¿seguís conmigo? Vamos a profundizar en la efectividad de nuestro Norte.

Para lograrlo necesitamos CLARIDAD. Es como ir cincelando el Norte. Quizás al principio aparece como una idea bodegona, pero gracias a este tiempo de observación, podés ganar precisión. El típico ejemplo –sólo ejemplo, eh, vos extrapolalo a tu idea-fuerza– es: “quiero un novio”. Ok, querés un novio, ¿cómo?, ¿qué cualidades querés que tenga?, o mejor dicho, ¿querés un “compañero”? ¿o querés un marido?, ¿o querés un padre para tus hijos? Fijate que en estas cuatro expresiones, los resultados son distintos. ¿Que sepa cocinar?, ¿que sea conversador?, ¿que le guste bailar?, ¿que tenga plata?, ¿qué duerma la siesta?, ja (yo me acuerdo que me separé de un ex porque era un acelerado que los domingos quería seguir trabajando, ¡y no quería dormir la siesta conmigo!).

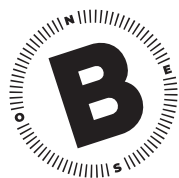
Quiero leer la letra chica de tu Norte:



Caleidoscopio personal

Entonces, qué aspectos enriquecen a este Norte. Por ejemplo, si te propusiste: "quiero despertar mi costado creativo". Ok, uno podría asociar virtudes a ese objetivo, por ejemplo: "tener más tiempo para mí", "empezar algo nuevo", "animarme/ exponerme", "buscar referentes", etc.

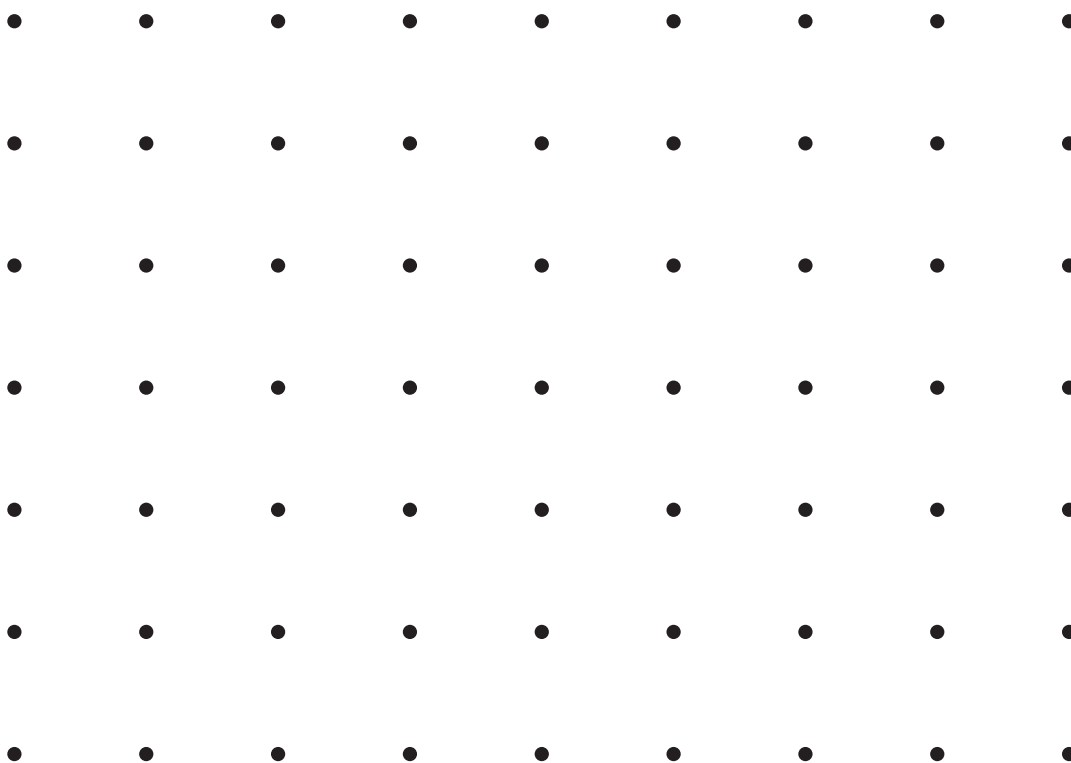
Ahora te propongo que juntas le pongamos foco a tu Norte, aunque no tengamos claro aún cómo será el viaje, especialmente ahora que no sabemos nada de nada de qué se trata esta experiencia. Incluso confundida y con dudas, mantenete avanzando conmigo. Poné en el centro del círculo tu dirección a seguir (Norte), y en los triángulos contá cómo se baja esa idea-fuerza, cuáles son sus facetas, según vos, para lograrlo.



Sumergirnos en las dimensiones desconocidas

Algo muy hermoso que tienen los comienzos es que tenemos la posibilidad de mirar con inocencia. Como observan los marcianos cuando llegan a la tierra (ponele, ¡ja!, la mina ya flasheaba ovis...): con ojos nuevos. Custodiá en vos esa mirada nueva para el próximo ejercicio de autoobservación. ¿Vamos bien hasta acá? O necesitás tomarte un respiro, creeme que cuando más cansada y agobiada estás, más profundo podemos ir, porque las barreras, los filtros, los prejuicios van cayendo. Igual si querés ir a armarte un mate, te espero...

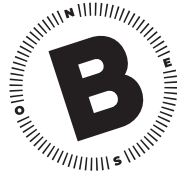
Trama de puntos para darte un recreo mental e inventar un circuito cualquiera.



Entonces, ahora te propongo un ping pong, yo te digo cuáles serán las distintas dimensiones de este recorrido y vos me decís lo primero que se te venga a la cabeza (siempre relacionado con tu Norte, idea fuerza de trabajo). Podés hacer una asociación libre o pensar: "¿cómo aplico esta dimensión en mi intención?"

Lo primero que te venga, recordá esto no es un examen. ¿Lista?

Vamos...



Mapa del viaje

ABUNDANCIA

Mirar desde el asombro lo que sí hay.

CREATIVIDAD

Ganar una nueva perspectiva. Inspiración, exploración y expresión de tus talentos.

VALOR

La valentía de valorarse. Qué habilidades tengo disponibles.

ACCIÓN

La verdad se reconoce andando. Salir del análisis y arriesgar. Mostrarnos, como sea.

Stop en el recorrido

¿Sentís que te quedaste trabada en alguna dimensión?, ¿o hay alguna de estas palabras que te incomodan (abundancia-creatividad-valor-acción)? Si es así, ¿en cuál?, ¿por qué creés?



¿Qué llevo en mi equipaje?

Toda travesía requiere armar una buena mochila.

¿Estás lista para armar una mochila lo suficientemente cabedora para que entre todo lo que vamos a usar, pero –al mismo tiempo– sin que se vuelva pesada? Entonces, qué llevás con vos, qué experiencias, habilidades, recursos, dones que capitalizaste hasta el día de hoy.

Mi mochila - Enumerá tus habilidades.

De estas habilidades, ¿cuáles podés enseñar a los demás?

Kit S.O.S Emergencia

Las fortalezas siempre son nuestra plataforma de despegue. Tenemos que saber con qué contamos cuando nos proponemos un Norte. Incluso aquellas que pueden resultar tipo “en caso de emergencia rompa el vidrio”. ¿Qué sentís que te ataja en la crisis? Puede ser una herramienta, una disciplina, una o varias personas, un profesional, una habilidad personal.



Lo que dejás acá

No permitas que los *walking dead* avancen con vos.

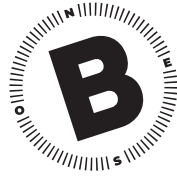


Frente a los desafíos y los comienzos, siempre tenemos esos "muertos" que nos aterrorizan. Pueden ser fracasos anteriores, dichos o creencias familiares, algún evento estrepitoso que marcó tu vida.

¿Cuáles son los tuyos? Abri la puerta de placard y sacá a tu muerto.

Llevar conciencia es un primer y GRAN paso. Todo arranca llevando luz a la oscuridad. Si te pudieras sentar a tomar un café con tu muerto, ¿qué le dirías?, llevalo a una conversación lógica (a veces ayuda pensar, qué le dirías a una amiga si te dice que ESO le da miedo) El miedo muchas veces es irracional, acompañate a ponerle un poco de cabeza para ver si sigue vivo.

Ok, buscadora, esto pudo haber sido agotador. Te propongo una pequeña meditación antes de seguir adelante. Sólo poné play a la meditación que te mandé.



Meditación

¿Cómo fue ese descanso para vos? Toda buscadora tiene que tener conciencia de su Norte primero, está bueno que te tomes un segundo para reconfirmarlo. ¡Puede ser que durante el proceso cambie! Pero funciona de start up. Mantenelo cerca durante este recorrido que arranca.

Mi norte (puede haber cambiado un poco, aprovechá para que sea claro y corto, que no sea un testamento, por favor!)

¿Estás lista para que empecemos a avanzar juntas?

No pierdas de vista tus virtudes, pero al mismo tiempo dejá reglones en blanco para sumar nuevas habilidades y herramientas a lo largo del recorrido. Y tené muy a raya a los muertos vivos.

Post it mental: mantener mi atención en mis Habilidades / Muertos.

Te propongo entonces, ahora sí, que cierres los ojos y te dispongas a agradecer. Dejá que tu mente se llene de imágenes, personas, viajes, situaciones cotidianas, todo lo que ahora mismo te despierte gratitud.

Entonces, sí, descargalas acá, porque todo comienzo tiene que arrancar desde la abundancia.
