

# LA INTENCIÓN

Ahora que ya has identificado los pasos que te llevarán de **dónde estás** a **dónde quieres llegar**, invítate a tener **la intención de mantener tu palabra** en cuanto a las acciones que te van a ayudar acercarte a ese lugar mejor.

Nuestras intenciones - *el deseo que enciende nuestra visión de lo que queremos lograr*- requiere de acciones, y del desarrollo de nuestra voluntad de llevarlas a cabo.

***"Crear un plan definitivo para realizar lo que deseamos y empezar inmediatamente, estemos listas o no, a poner ese plan en acción."***

Desarrollar un compromiso con nosotras mismas y con el grupo que nos ayudará mantener nuestra palabra.

# Durante estos próximos días te invito a pensar también en tu **PORQUÉ**.

Permítete explorar eso que deseas y busca el “**porqué**” detrás de esas cosas que “**quieres**”. Por ejemplo, si quieres empezar a hacer un poco de meditación por las mañanas ya que quieres sentirte más serena durante el día , piensa en porqué te gustaría sentirte diferente a como te sientes ahora, pregúntate:

*Para qué quiero más calma?:*

*Qué cosas haría de manera distinta?*

*Cómo me sentiría?*

*Qué aspectos de mi vida cambiarían si ese giro en mi sucediese?*

*De qué cosas me está privando mi falta de calma interna ahora mismo?*

Conocer tu **PORQUÉ** es uno de los elementos más importantes para alcanzar tu visión y hacer este ejercicio que te propongo te puede ayudar a descubrir la gasolina que te impulse hacia delante.