

tarjetas de intención

Las tarjetas de intención te ayudan a mantener el enfoque, establecer metas semanales claras y conectar con tu propósito personal o profesional. Son una herramienta práctica para reflexionar, organizar tus prioridades y avanzar con conciencia.



Gracias por descargar este recurso creado por Acco Brands México. En nuestro sitio web puedes encontrar más materiales gratuitos como este.

Este contenido es de libre acceso, pero está prohibida su comercialización.

INSTRUCCIONES DE USO: **TARJETAS DE INTENCIÓN**

Estas tarjetas están diseñadas para ayudarte a mantener claro tu foco semanal, conectar contigo misma(o) y avanzar con intención en tus proyectos, metas profesionales o personales. No se trata solo de tareas, sino de cultivar propósito y dirección.

1. Elige una palabra por semana

Cada tarjeta contiene una palabra de intención como Mejorar, Amalizar o Crear etc. Al inicio de cada semana, elige la que más resuene contigo o con lo que necesitas recordar.

2. Hazla visible

Coloca la tarjeta en un lugar donde la veas todos los días: tu escritorio, espejo, agenda o incluso en un *pizarrón planeador*. Este puede convertirse en tu espacio visual de intención, donde combines palabras, frases o símbolos que te ayuden a mantener el enfoque.

3. Reflexiona y escribe

En el espacio de cada tarjeta reflexiona y escribe:

¿Por qué elegiste esa palabra?

¿Qué representa para ti esta semana?

¿Cómo puedes aplicarla en tu trabajo o rutina diaria?

4. Cambia según tu ritmo

No hay un orden correcto. Puedes cambiar de tarjeta cuando lo necesites. Este es un ejercicio flexible, hecho para acompañarte, no para exigirte.

5. Crea tu propio ritual

Puedes complementar el uso de las tarjetas con journaling, respiración consciente o simplemente unos minutos de pausa. Lo importante es que te conectes contigo misma(o) desde un lugar amable.



Fluir



Soltar



Escuchar



Mejorar



Crear



Confiar



Descansar



Analizar



Enfocar



Disfrutar



Observar



Aceptar



Renovar



Conectar



Inspirar



Recordar
