

Worksheet

Algún día
no es
Fecha

Ejercicio 1

Las experiencias que quiero vivir

Elige tres experiencias que realmente quieras vivir. Pueden ser pequeñas o grandes, gratuitas o pagadas. Describe qué quieres hacer, por qué te importa y cuántas veces te gustaría vivirlo.

Experiencia que quiero vivir	Por qué me importa	Cuántas veces

¿Cuál de estas experiencias quiero empezar a hacer posible ahora?

Ejercicio 2

El precio en horas de vida

Elige una compra o experiencia que estés considerando. Estima cuántas horas de tu vida laboral necesitas para pagarla, incluyendo el tiempo y los gastos asociados a trabajar. Usa cifras del mismo mes.

Mi ingreso por hora

Ingreso mensual recibido después de descuentos: \$

Gastos mensuales exclusivos del trabajo: \$

Horas mensuales de trabajo y traslados:

Ingreso real por hora: \$

Ingreso real por hora = (ingreso recibido – gastos exclusivos del trabajo)
÷ horas de trabajo y traslados

Lo que quiero pagar

Compra o experiencia:

Precio estimado: \$

Horas de vida laboral que representa:

Horas necesarias = precio ÷ ingreso real por hora

¿Lo que voy a obtener vale esas horas de mi vida? ¿Por qué?

Ejercicio 3

Elegir un gasto conscientemente

Revisa un gasto que repites casi sin pensarlo. Compara lo que disfrutas de él con otra experiencia que podrías financiar con ese dinero. Puedes decidir mantenerlo: el objetivo es elegir conscientemente.

Gasto que quiero revisar:

Costo por ocasión: \$

Cantidad de ocasiones al mes:

Costo mensual: \$

Costo mensual = costo por ocasión × cantidad de ocasiones

¿Qué disfruto realmente de este gasto?

¿Qué otra experiencia podría financiar con ese monto mensual?

Mi decisión

☐ Mantener el gasto

☐ Reducirlo

☐ Reemplazarlo

Elijo esto porque...

Si cambio el gasto, destinaré el dinero a...

Ejercicio 4

Volver a disfrutar un recuerdo

Una experiencia puede seguir dando alegría cuando la recuerdas o la compartes. Elige un recuerdo valioso y prepara una forma concreta de volver a disfrutarlo.

¿Qué experiencia elijo recordar?

¿Qué momento específico de esa experiencia todavía disfruto al recordarlo?

¿Con quién la compartí o con quién me gustaría conversar sobre ella?

¿Cómo voy a recuperar o compartir este recuerdo?

Puedes contar la historia, revisar un álbum, ordenar tus registros o reunirte con alguien que estuvo ahí.

Acción concreta para volver a disfrutarlo:

Fecha en que quiero hacerlo:

Ejercicio 5

Salud, dinero y tiempo

Elige una experiencia que quieras vivir en esta etapa. Revisa las condiciones físicas, el dinero y el tiempo que necesita. Identifica qué recurso limita más tu posibilidad de disfrutarla.

Experiencia que quiero vivir:

Salud y capacidad física: ¿qué requiere esta experiencia y cómo estoy hoy?

Dinero: ¿cuánto costaría y qué monto tengo disponible para ella?

Tiempo: ¿cuánto necesita y cuándo podría disponer de él?

El recurso que hoy más me limita es...

☐ Salud o capacidad física

☐ Dinero

☐ Tiempo

¿Qué ajuste concreto podría hacer para volver posible esta experiencia?

Primer paso y fecha:

Ejercicio 6

Mis próximos treinta años

Divide tus próximos treinta años en tres etapas de diez años. Anota dos experiencias que te gustaría vivir en cada etapa, considerando tu capacidad física y las personas con quienes quieres compartirlas. Por ahora, deja el costo fuera de esta primera distribución.

Mi edad actual: _____

Primera etapa: próximos diez años

Desde los ____ hasta los ____ años

Experiencia 1:

Experiencia 2:

Segunda etapa: los diez años siguientes

Desde los ____ hasta los ____ años

Experiencia 1:

Experiencia 2:

Tercera etapa: los últimos diez años de este mapa

Desde los ____ hasta los ____ años

Experiencia 1:

Experiencia 2:

¿Qué experiencia necesita preparación desde ahora, aunque quiera vivirla más adelante?

Ejercicio 7

Una etapa que quiero aprovechar

Piensa en una experiencia que disfrutas con alguien y que depende de la etapa que están viviendo. Identifica qué hace especial este momento y organiza una ocasión para compartirla mientras esas condiciones siguen presentes.

¿Qué experiencia quiero compartir y con quién?

¿Qué tiene esta etapa que hace posible o especial esa experiencia?

¿Qué cambios podrían hacer que después sea distinta o deje de ser posible?

¿Qué ocasión concreta quiero organizar para aprovecharla?

Persona con quien voy a coordinarla:

Fecha que voy a proponer:

Primer paso para organizarla:

Ejercicio 8

Dar cuando puede servir más

Elige una persona o causa a la que quieras apoyar. Piensa qué aporte de dinero o tiempo podrías hacer y en qué momento tendría mayor utilidad. Define el apoyo de forma deliberada.

¿A qué persona o causa quiero apoyar?

¿Qué necesidad u oportunidad concreta quiero ayudar a resolver?

¿Qué aporte puedo destinar, considerando mis propias necesidades?

¿En qué momento ese apoyo podría servir más y por qué?

¿Qué necesito conversar o confirmar para que el aporte sea útil?

Mi próximo paso:

Fecha para dar ese paso:

Ejercicio 9

Comprar tiempo para vivirlo

Elige una tarea que no disfrutas y que podrías pagar para que alguien la haga. Evalúa una ocasión concreta: cuánto tiempo recuperarías, cuánto costaría y qué experiencia vivirías con ese tiempo.

Tarea que podría encargarse:

Horas que me toma hacerla:

Horas que me tomaría coordinar el servicio:

Horas netas que recuperarías:

Costo de encargarse una vez: \$

Horas netas recuperadas = horas de la tarea – horas de coordinación

¿Puedo pagar este servicio con el dinero disponible para esta ocasión?

¿Qué haría concretamente con el tiempo recuperado?

Mi decisión

☐ Encargar la tarea

☐ Hacerla yo

Elijo esto porque...

Fecha para realizar la experiencia, si recupero ese tiempo:

**OTRO
PUBLICO**

Ejercicio 10

Una oportunidad que merece el intento

Elige una oportunidad que te atrae y que has evitado por miedo. Compara lo que podrías ganar, lo que realmente podrías perder y las posibilidades de recuperarte. Considera también el costo de no intentarlo.

Oportunidad que estoy considerando:

¿Qué podría ganar si resulta bien, incluyendo experiencias y recuerdos?

¿Qué podría perder si resulta mal y a quién más afectaría?

¿Con qué tiempo, recursos o alternativas podría recuperarme?

¿Qué dejaría de vivir si no lo intento?

¿Qué cambia en el equilibrio entre posibles ganancias y pérdidas si espero?

Mi decisión

☐ Intentarlo

☐ Buscar más información

☐ Dejarlo pasar

Acción concreta que corresponde a mi decisión:

Fecha para realizarla:
