

El poder de elegir cómo vivir

Cada día nos enfrentamos a **circunstancias** —positivas y negativas— que despiertan en nosotros **emociones**. Estas emociones **no son buenas ni malas**: todas son **necesarias** para vivir plenamente.

Sin embargo, la mayoría de las personas **reaccionan de forma impulsiva**, dejando que su vida sea el resultado de factores externos.

Con el **Programa DIEM**, queremos cambiar eso: que, en lugar de **reaccionar**, **respondamos**.

 **Responder** significa **PARAR, PENSAR y ELEGIR** nuestras acciones desde nuestros **VALORES, PRINCIPIOS y OBJETIVOS**.

Aquí, **MINDFULNESS** será una herramienta esencial para **detenernos y tomar conciencia**.

Fases A Toma de conciencia + Fase B Para, Piensa y Elige

Saber hacia dónde vamos

Para poder parar, pensar y elegir, primero debemos **clarificar nuestro rumbo**:

- ¿Cuáles son nuestros **objetivos** y **sueños**?
- ¿Qué vida queremos construir?

Al responder a estas preguntas, nos comprometemos a **luchar con determinación, priorizar lo importante y decir “no”** a lo que no aporta.

Fase C Plantéate objetivos

💖 Cuidarnos para avanzar

Nada de esto será posible si no aprendemos a **CUIDARNOS** en todas las dimensiones:

- **Física**
- **Mental**
- **Emocional**
- **Espiritual**

La **autocompasión** es clave: no solo valorar nuestras fortalezas, sino **aceptar nuestras limitaciones y querernos tal como somos**. Aquí también, **MINDFULNESS** será nuestro aliado en cada uno de esos ámbitos.

Fase D Gestiona tu vida

💛 Vivir con empatía

No estamos solos. Vivimos en relación con los demás, y el éxito depende en gran parte de **cómo interpretamos la realidad y cómo comprendemos a los otros con empatía**. Gracias al **MINDFULNESS**, aprenderemos a **observar sin juzgar**.

Fase E Interpreta correctamente la vida

🌟 Pensar en equipo, crecer en sinergia

La plenitud llega cuando adoptamos un **pensamiento de equipo**. Cuando entendemos que, muchas veces, existen soluciones donde **todos ganamos (GANAR-GANAR)**. De este modo surge la **SINERGIA**: grupos poderosos que aprovechan las **diferencias individuales** como su mayor fortaleza.

Fase F Visión de Equipo



Donde ponemos la atención, ponemos nuestra vida

Nuestro bienestar depende en gran medida de **dónde focalizamos nuestra atención.**

Por eso, el **MINDFULNESS** cobra un papel esencial: entrenar la **atención plena** en el **presente**, evitando quedar atrapados entre el pasado y el futuro.



¿Estás preparado para elegir conscientemente tu vida?