

# DÍA 16 Definiendo tu "Por qué"

Nuestro POR QUÉ es el propósito, la causa o la creencia que impulsa a vivir a cada persona.

Tu POR QUÉ es lo que te diferencia de todos los demás, es lo que te inspira a tomar acción.

A menudo, el simple proceso de parar y hacer un balance de dónde te encuentras hoy y adónde quieres llegar, te puede orientar hacia una dirección más significativa y satisfactoria.

## **Responde estas preguntas:**

- ¿Por qué quieres hacer el plan CusiFitLab?
- ¿Qué te emociona acerca de los resultados que obtendrás?
- ¿Cómo te imaginas un gran día tuyo en general?
- ¿Cómo ves el éxito más allá de lograr estar en forma?
- ¿Cómo se siente el éxito real para ti?

## **También puedes hacerte estas preguntas de seguimiento:**

- ¿Qué es lo que no te gusta de tu estilo de vida actual?
- ¿Por qué no la has cambiado?

- ¿Cómo es un mal día?
- ¿Qué es lo que no disfrutas de tu estilo de vida actual y por qué?
- ¿Cómo se ve el fracaso más allá de lograr estar en forma?
- ¿Cómo se siente el fracaso real para ti?

**El ¿por qué? puede ser interesante, pero nos remite directamente a la causa de un problema o una situación. El ¿para qué? va más allá, está ligado a una finalidad y al futuro. Nos descubre nuestro propósito o el valor que aportamos a los demás. Nos conecta con otros.**

**Responde las siguientes preguntas:**

- ¿Para qué quieres comer saludable y hacer ejercicios?

A cada respuesta pregunta de nuevo ¿Para qué? 5 veces en total.

¿Para qué?

¿Para qué?

¿Para qué?

¿Para qué?

¿Para qué?

**ESCRIBE AQUÍ TU ÚLTIMA RESPUESTA**

**ESTE ES TU VERDADERO PORQUE**