

MINI GUÍA - PROPÓSITO



## ENCUENTRA TU PROPÓSITO Y DEJA DE PROCRASTINAR

Esta guía no te cambiará la vida pero puede darte ese empujoncito que estás buscando...ya que por algo se empieza, ¿no? Y a veces, eso es todo lo que necesitas. Este material no tiene fórmulas mágicas, pero sí prácticas simples y posibles que pueden ayudarte a dar pasos distintos, con más conciencia y dirección.

[www.manuparissecoaching.com](http://www.manuparissecoaching.com)



*¡Hola! Soy Manu :)*

*Coach de vida, certificada en Mindfulness y Autocompasión  
(y como soy curiosa, también me formé en Manifestación)*

Es muy probable que ya tengas una idea clara de *qué* deseas lograr. El valor de mi trabajo radica en que descubras *cómo* puedes hacerlo, brindándote herramientas confiables que te permitirán descubrir nuevas respuestas a tus preguntas recurrentes y llevarlas a la realidad mediante tu propia acción durante el proceso.

**¡Bienvenida!**

Espero que este material sea un farito suave que te recuerde todo lo que ya vive dentro tuyo, esperando salir a la luz.

[www.manuparissecocoaching.com](http://www.manuparissecocoaching.com)

## *¿Recuerdas la última vez que te emocionaste solo por estar viva?*

En los últimos años, pasé de ser una mujer ansiosa que se desesperaba porque la gente hablaba lento, a emocionarme casi a diario por el regalo de vivir. En el camino quedaron muchas cosas. Por ejemplo: **mi paz mental ya no se negocia.**

No fue de un día para el otro ni un camino de rosas.

Tuve que mirarme de verdad: observar qué me hacía bien y qué no, aprender a **poner límites sin levantar murallas**, descubrir qué me enciende y qué cosas ya no merecen ni mi tiempo ni mi energía.

Tuve que **mirar a mi ego a los ojos**. Ver cómo pensaba, qué emociones se activaban. Y, sobre todo, permitirme ser vulnerable: y no con los demás! Sino con esa “jueza” y crítica que llevaba dentro.

No soy la gurú de nadie, **todos estamos aprendiendo! :)**

Pero sí elijo compartir algo de lo transitado para **devolver lo que otros me han dado**, con la esperanza de ser esa semillita que alguien fue para mí: la que me acercó a autores con alma, me ayudó a reconocer a quienes tenían los pies en la tierra y a desarrollar **criterio e intuición** para elegir qué me servía... y qué no. Para animarme a transitar los aprendizajes en carne propia, con el valor del acompañamiento.

Mi deseo es que si estás leyendo esto, elijas quedarte. Para conocerte y crear la vida que te mereces! Con tranquilidad y amabilidad.

*Manu Parisse*



# INTRODUCCIÓN

¿Alguna vez sentiste que la vida se te pasa entre pendientes, excusas y la sensación de que todavía no encontraste eso que te enciende? No estás sola. Muchas veces sabemos que queremos más, pero nos quedamos atrapadas entre la comodidad de lo conocido y la incomodidad de no estar avanzando.

Yo también fui una persona que buscaba su propósito. Llegué al hartazgo de sentir que mi vida actual me fastidiaba, pero.. era la única que conocía. Y aunque quería con todo mi corazón encontrar qué me apasionaba, no lo sabía. Luego, cuando lo entendí, me encontré postergando: me llenaba de listas, ideas y excusas, pero al final del día la acción nunca llegaba.

No era falta de ganas, era falta de claridad y de herramientas para transformar esa visión en pasos concretos. Mi cerebro se refugiaba en lo cómodo e inmediato, mientras yo me frustraba viendo pasar el tiempo.

Por eso armé esta guía. Porque sé lo que es tener un deseo profundo de avanzar y sentir que algo invisible te frena. Acá vas a encontrar un camino claro para descubrir tu propósito y, lo más importante, ponerlo en acción sin procrastinar más.

# ENCUENTRA TU PROPÓSITO

El propósito no es un título ni una etiqueta. Es aquello que da dirección, que conecta lo que amás con lo que aportás. Para empezar a descubrirlo, animate a responder estas preguntas:

- ¿Qué cosas disfruto tanto que pierdo la noción del tiempo?
- ¿Qué talentos me reconocen los demás, incluso cuando yo no los noto?
- ¿Qué temas me apasionan al punto de investigar, aprender o hablar horas?
- ¿Qué heridas o desafíos personales me inspiraron a crecer y podrían inspirar a otros?
- Si supiera que no puedo fallar, ¿qué elegiría hacer hoy mismo?

Anota tus respuestas. No busques la perfección: la claridad se construye escribiendo.

# DEL PROPÓSITO A LA ACCIÓN

Encontrar tu propósito es un **primer** paso. El **segundo**, empezar a accionaren dirección a él (tomando decisiones, haciendo tareas..)

## 1. Supera la procrastinación con neurociencia & vence la trampa de la comodidad

Sabemos que la procrastinación no es falta de ganas: es tu cerebro buscando evitar incomodidad y premiarse con gratificación inmediata. Estas cuatro **ACCIONES** te van a ayudar a **hackear** ese circuito:

### Reconoce la incomodidad, no la escapes

Cuando aparece la tarea que querés postergar, tu amígdala detecta “peligro” y busca evitarla. Nombrar esa incomodidad (“me da miedo equivocarme”, “no sé por dónde empezar”) ya reduce su intensidad y te devuelve control.

### Divide lo grande en micro-pasos

La corteza prefrontal funciona mejor cuando tiene metas concretas. Transformá un objetivo difuso (“quiero escribir mi proyecto”) en acciones mínimas y claras (“abrir el documento”, “escribir 3 líneas”). El cerebro premia cada avance con dopamina.

# DEL PROPÓSITO A LA ACCIÓN

## Usa la regla de los 5 minutos

Proponete empezar solo 5 minutos. Muchas veces lo difícil no es hacer, sino empezar. Una vez que arrancás, tu cerebro entra en “modo tarea” y es más fácil seguir que abandonar.

## Cambia la recompensa inmediata

Tu cerebro quiere dopamina ya, pero podés entrenarlo: cada vez que completes un paso, date un premio pequeño (respirar profundo, marcarlo como hecho, escuchar tu canción favorita). Así asociás acción con placer, no con esfuerzo.

## 2. Diseña tu rutina de propósito

La motivación va y viene, pero la rutina te sostiene. Cuando tu día tiene espacios claros para avanzar, evitás depender de la “inspiración” y le ganás a la procrastinación.

- Define tu hora dorada (ese momento del día en el que tenés más energía y claridad).
- Reservá al menos 30 minutos para dedicarlo solo a tu propósito o a esa primera acción que soles procrastinar

# DEL PROPÓSITO A LA ACCIÓN

- Elimina distracciones & hazlo de forma responsable: esta tarea debería tener el mismo estatus que lavarse los dientes o ir a trabajar: no vas a dejar de hacerlo por “no tener ganas”.

Una rutina simple repetida vale más que un plan perfecto nunca ejecutado.

## La disciplina tarde o temprano vence al talento

La disciplina no es rigidez, ni pasarla mal! Lamentablemente demasiadas películas nos han programado la creencia contraria.

La disciplina, a mi entender, te da libertad. Porque te libera de la culpa de “haber procrastinado otra vez” y te conecta con la satisfacción de estar eligiéndote, avanzando hacia eso que deseas.

Cada vez que eliges la acción en lugar de la comodidad, entrenás tu músculo interno y le enseñás a tu cerebro que la recompensa real viene después. Al principio requiere un esfuerzo consciente, luego, al igual que todo lo otro que hacemos en automático, lo incorporamos.

# DEL PROPÓSITO A LA ACCIÓN

Para sostener tu disciplina, pregúntate:

- ¿Definí mi próxima acción prioritaria del día?
- ¿Protegí mi hora dorada? (Dije “no” a otras cosas?)
- ¿Me hablé con amabilidad si fallé y volví a empezar? Clave: entender que no será perfecto: si un día me olvido de lavarme los dientes, no significa que dejaré de hacerlo toda la semana o todo el mes. Por ende, retomar es lo único que hay que hacer.

**Mis resultados diferentes =**

**Propósito actual + Acción consciente**

Encontrar tu propósito es encender la brújula. Ponerlo en acción es caminar el camino.

Entre la comodidad de la distracción y la satisfacción de avanzar, siempre podés elegir!

Hay un espacio exactamente en ese micro segundo en el que decides “elegir en quien te quieres convertir” o “abandonar y repetir lo de siempre” que es el que te invito a que habites, tomes consciencia, pauses y respires. Si te quedas unos segundos allí, será más fácil decidir conscientemente y romper el patrón automático de procrastinación.

## Conclusión Final

### ¿ENTONCES, SOLO DEBO DEFINIR MI PROPÓSITO Y DEJAR DE PROCRASTINAR ?

¡Definir tu propósito y dar los primeros pasos para dejar de postergar es, sin dudas, un comienzo poderoso... pero no es el final del camino. Encontrar **tu propósito abre una puerta**: detrás de ella vas a descubrir creencias que transformar, hábitos que construir y miedos que atravesar.

Es un recorrido de **autoconocimiento y acción constante**. La buena noticia es que no tenés que hacerlo sola: pedir acompañamiento a quienes ya transitaron este proceso puede **ahorrarte años de prueba y error**, darte claridad y sostenerte en los momentos en que la comodidad quiera frenarte.

Tu propósito no es un punto de llegada, es un camino de expansión. Y cada paso, aunque sea pequeño, te acerca a la vida plena y significativa que merecés vivir.

**No esperes a estar lista para empezar: empezá, y en el camino te vas a descubrir lista :)**

SILLEGASTE HASTA AQUÍ, YA DISTE EL PASO MÁS DIFÍCIL: GANAR CONSCIENCIA EN CUÁNTO MÁS DE LO QUE CREES, ESTÁ EN TUS MANOS.

Lo que sigue es aún más poderoso: usar esa claridad para construir la vida que soñás con convicción y sin permiso de nadie.

Si sentís que querés seguir profundizando en tu autoconocimiento para co-crear la vida que te merecés, con contención y a tu ritmo, estoy acá para acompañarte.

Podés escribirme en mi página web (me encantan los e-mails personalizados!) y/o etiquetame en Instagram para contarme cómo te fue con este mini ebook o preguntarme sobre mis programas, cursos y sesiones 1:1.

**Cada mensaje que recibo, es un regalo para mi -  
¡Gracias!**

Insta [@manuparissec coaching](https://www.instagram.com/manuparissec coaching).

[www.manuparissec coaching.com](http://www.manuparissec coaching.com)