

SIMPLE
MOVIMIENTO

RETIRO PERSONAL · MANUAL

UNA PAUSA PARA TRAZAR TU RUTA

Para celebrar el año que viviste, escuchar lo que de verdad quieres y planear los siguientes doce meses.

La vida no trae manual. Este te ayuda a escribir el tuyo.

RESPIRA · MUÉVETE · VIVE CON INTENCIÓN

Nombre: _____ Fecha del retiro: _____ Lugar: _____

Antes de empezar

Hace años empecé a apartar un día al año para mí. Me iba temprano con una libreta, un chocolate caliente y el celular apagado en la mochila. Caminaba, escribía y regresaba con más claridad que en cualquier otro día del año. Ese día se volvió este manual.

Sirve si eres estudiante, si estás soltero o soltera, si acabas de cambiar de trabajo o si simplemente sientes que el año te pasó por encima. Tiene cuatro pasos: **desconectar**, **mirar atrás**, **encontrar tu brújula** y **armar tu plan**. Tómalo como una guía. Si una pregunta no te sirve, sáltala. Si una te mueve, quédate ahí el tiempo que haga falta.

Con cariño,

Andres Tamez

Cómo usar este manual

Hay dos rutas. Escoge la que te quepa.

PASO	FIN DE SEMANA (2 DÍAS)	UN DÍA
1. Desconectar	Primera tarde: caminata, silencio y carta	Primera hora: caminata en silencio
2. Mirar atrás	Primera noche: highlights, momentos difíciles y semáforo	Media mañana: highlights y semáforo
3. Tu brújula	Segunda mañana: 8 riquezas, talentos, valores y sueños	Antes de comer: 8 riquezas y valores
4. Tu plan	Segunda tarde: metas, semana ideal, ritmos, dinero, equipo y calendario	Tarde: metas, ritmos, equipo y calendario

Las secciones marcadas con ★ son las esenciales para la ruta de un día.

REGLAS DEL RETIRO

- Celular en modo avión. Si lo necesitas para música o fotos, nada de mensajes ni redes.
- Escribe a mano siempre que puedas. La mano va más lento que la cabeza y eso ayuda.
- Busca un lugar bonito: un parque, una cabaña, una cafetería tranquila, la montaña.
- Descansa sin culpa. Una siesta también es parte del retiro.

QUÉ LLEVAR

- Las tareas previas resueltas: Perfil 360 (incluye tus 8 riquezas), semáforo del año y mi semana ideal.
- Una libreta, plumas, colores y un sobre.
- Tus números de los últimos tres meses: lo que entró, lo que salió, lo que debes y lo que tienes ahorrado.
- Tu calendario del próximo año.

PARTE 1

DESCONECTAR

La meta es bajar las revoluciones y llegar presente.

★ Caminata en silencio

Sal a caminar entre 30 y 60 minutos, sin audífonos. Fíjate en lo que ves, lo que escuchas y lo que sientes. Al regresar, escribe:

- ¿Cómo llego a este retiro? Describe en tres palabras tu estado de hoy.
- ¿Qué pensamiento se repitió durante la caminata?
- ¿Qué espero llevarme de este tiempo?
- Si la fe es parte de tu vida: ¿qué le quieres decir a Dios hoy y qué crees que te quiere decir?

Una carta para guardar

Escríbete una carta para abrir dentro de un año. Cuéntate cómo estás hoy, qué te preocupa, qué esperas y qué te quieres recordar. Guárdala en el sobre con la fecha.

PARTE 2

MIRAR ATRÁS

Primero celebra, luego aprende.

★ Highlights mes por mes

Abre la galería del celular y recorre el año mes por mes. En cada mes escoge una foto y escribe la historia detrás.

LO MEJOR DEL AÑO	MI RESPUESTA
Mis cinco momentos favoritos	
El mejor día	
Algo que logré y me costó	
La persona que más me marcó	
Un libro, canción o conversación que me cambió algo	
Por lo que más doy gracias	

Momentos difíciles y lo que aprendí

Escoge hasta tres momentos que dolieron.

EL MOMENTO	QUÉ APOYO TUVE O ME HIZO FALTA	QUÉ APRENDÍ

¿Quién o qué me sostuvo en esos momentos? ¿A quién le quiero dar las gracias?

★ Semáforo de metas del año

Saca la tarea previa y revisa tus metas del año pasado con verde, amarillo o rojo. Si es tu primer retiro, califica cómo te fue en cada una de las 8 riquezas.

- ¿Qué meta quiero celebrar?
- ¿Cuál sigue siendo importante para el año que viene?
- ¿Cuál suelto sin culpa?

Detener, continuar y empezar

DETENER	CONTINUAR	EMPEZAR

PARTE 3

TU BRÚJULA

Antes de decidir a dónde vas, define qué te importa.

★ Las 8 riquezas

Usamos las 8 formas de riqueza que propone Robin Sharma. Saca los resultados de tu **Perfil 360** en la página de Simple Movimiento y pásalos a la tabla en escala del 1 al 10. Si no lo hiciste, califícate aquí con lo primero que te salga. Luego escribe qué te subiría un punto.

RIQUEZA	QUÉ INCLUYE	HOY (1–10)	QUÉ ME SUBIRÍA UN PUNTO
Crecimiento	Aprender, leer, vida interior y fe		
Bienestar	Ejercicio, sueño, comida, salud emocional		
Familia	Pareja (si la hay), papás, hermanos, hijos		
Trabajo	Estudio o trabajo, talento y cómo lo usas		
Dinero	Ingresos, gastos, deudas, ahorro y generosidad		
Comunidad	Amistades, mentores y gente que te rodea		
Aventura	Diversión, viajes, experiencias nuevas		
Servicio	Ayudar a otros y dejar huella		

¿En qué riqueza estoy más fuerte? ¿Cuál me urge cuidar este año?

Mis talentos

- ¿Qué hago bien casi sin esfuerzo?
- ¿En qué me piden ayuda los demás?
- ¿Qué actividad me hace perder la noción del tiempo?
- ¿Qué talento tengo guardado y quiero usar más este año?

Si hiciste el Perfil 360, saca tus resultados y anota aquí lo que más te hizo sentido.

★ Mis valores

Escoge de cuatro a seis valores que quieres que guíen tus decisiones (por ejemplo: fe, salud, honestidad, generosidad, aventura, familia, excelencia, libertad). Califica cómo los viviste este año.

VALOR	CÓMO LO VIVÍ (1–10)	UN EJEMPLO DE ESTE AÑO

Mis sueños por décadas

Escribe sin filtro: viajes, experiencias, retos, la persona que quieres ser.

ETAPA	SUEÑOS
Los próximos 5 años	
De ___ a ___ años	
De ___ a ___ años	
De ___ a ___ años	

¿Qué puedo hacer hoy para tener el tiempo, la salud y el dinero cuando llegue cada sueño?

Las frases que me quiero repetir

Escribe de tres a cinco frases que quieres ver todos los días. Pueden ser una verdad que necesitas creer, una meta en presente o un versículo. Ponlas de fondo de pantalla o en tu espejo.

1. _____

2. _____

3. _____

PARTE 4

TU PLAN

Que lo que soñaste quepa en tu calendario.

★ Metas del año

Una o dos metas por riqueza, nada más. Que se puedan medir y que quepan en tu semana. Si una meta no tiene día y hora, todavía es un deseo.

RIQUEZA	META	CÓMO SÉ QUE SE CUMPLIÓ	CUÁNDO LA HAGO (DÍA Y HORA)
Crecimiento			
Bienestar			
Familia			
Trabajo			
Dinero			
Comunidad			
Aventura			
Servicio			

Mi semana ideal y mis ritmos

Saca tu semana ideal de la tarea previa. Con tus metas a la vista, ajústala y deja fijos tus ritmos.

RITMO	DÍA Y HORA	CÓMO LO PROTEJO
Hora de dormir y de despertar		
Ejercicio		
Tiempo a solas, lectura o devocional		
Revisión semanal de 20 minutos (metas y calendario)		
Revisión de dinero un día después de cada pago		
Día de descanso		
Tiempo con amigos o familia		

★ Mi dinero

CONCEPTO	PROMEDIO AL MES
Lo que entra	
Lo que gasto para vivir	
Lo que doy	
Lo que ahorro	
Lo que debo (total)	

- ¿En qué tres cosas se va la mayor parte de mi dinero? ¿Me hace sentido?
- ¿Qué porcentaje quiero dar y cuánto quiero ahorrar cada mes?
- Ordena tus prioridades del año: deuda, fondo de emergencia, un viaje, un curso, una compra. ¿Cuánto al mes para cada una?

★ Mi plan PER y mi equipo de apoyo

Para crecer necesitas tres cosas: una **Persona** que te acompañe, una **Experiencia** que te forme y un **Recurso** que te enseñe. Escoge las tuyas y, para cada meta importante, a alguien que te pregunte por ella.

PLAN PER	LO QUE ESCOJO	CUÁNDO EMPIEZO
Persona (mentor, amigo, grupo)		
Experiencia (un viaje, un voluntariado, un reto)		
Recurso (un libro, un curso, una herramienta)		

PERSONA O GRUPO	CON QUÉ METAS ME AYUDA	CADA CUÁNDO NOS VEMOS

★ Calendario y revisiones

Un plan que no se revisa se olvida en febrero. Pon hoy en tu calendario tres revisiones de una hora y tu próximo retiro.

REVISIÓN	FECHA	LUGAR
A los 3 meses		

A los 6 meses		
A los 9 meses		
Próximo retiro		

MES	FECHAS QUE YA SÉ (CUMPLEAÑOS, VIAJES, EXÁMENES, EVENTOS)
Mes 1	
Mes 2	
Mes 3	
Mes 4	
Mes 5	
Mes 6	
Mes 7	
Mes 8	
Mes 9	
Mes 10	
Mes 11	
Mes 12	

Para el seguimiento, descarga de la página dos herramientas en Excel: la **hoja de seguimiento** (compromisos, revisión semanal, dinero y fechas de tus revisiones) y la **evaluación de las 8 riquezas**, que repites en cada revisión trimestral para ver cómo vas avanzando.

★ Cierre

Escribe en una frase el compromiso más importante que te llevas. Compártelo esta semana con una persona de tu equipo de apoyo. Termina con una oración, unas palabras de gratitud o unos minutos de silencio.

Mi compromiso: _____

Respira. Muévete. Vive con intención.

Esfuérzate y sé valiente. Dios estará contigo dondequiera que vayas.

JOSUÉ 1:9

PARA DESPUÉS

ANEXOS

Anexo A. Preguntas extra

- ¿Qué haría este año si quisiera estar orgulloso u orgullosa de él a los 85 años?
- ¿Qué conversación tengo pendiente y con quién?
- ¿Qué creo que es productivo y en realidad no lo es?
- ¿Qué diría de mí la persona que más me conoce si le preguntaran cómo estoy?
- Sabiendo lo que sé hoy, ¿qué consejo me daría hace doce meses?
- ¿Qué tendría que pasar para que dentro de un año diga que fue un gran año?

Anexo B. Si algo pesa más de la cuenta

Un día a solas puede sacar cosas que estaban guardadas. Si aparece una tristeza que no se va, una ansiedad que no te deja dormir o una herida vieja, habla con alguien de confianza y busca a un profesional. Pedir ayuda es una forma valiente de cuidarte.

SIMPLE MOVIMIENTO · RESPIRA. MUÉVETE. VIVE CON INTENCIÓN.