BIENVENIDA

EMPRENDER NO SIEMPRE ES **UN NEGOCIO**

Es mirar tu situación como es y ponerte manos a la obra para mejorarla.

- Entrenar para tener mejor salud o rendimiento
- Mejorar en tus estudios o en tu trabajo
- Tomar la iniciativa
- Proponer algo nuevo

1

Hoy sales con un mapa de 21 días para pegar en tu cuarto.

Material y contenido desarrollados por el equipo de Fundación Enlata, IAvanza y Fundación Ayudar Me Da Vida
Mi mapa de 21 días · CC BY-SA 4.0 · pgomez-enata.github.io/mi-mapa-21-dias

BLOQUE 1

DÓNDE ESTOY Y **QUIÉN SOY**

Cuéntalo como es, no como debería ser. Puedes escribir, dibujar o poner una palabra.

- Un día normal mío es...
- Soy bueno o buena en... y me cuesta...
- Me gustaría probar...

2

Nadie arranca de cero: arranca de donde está.

Material y contenido desarrollados por el equipo de Fundación Enlata, IAvanza y Fundación Ayudar Me Da Vida
Mi mapa de 21 días · CC BY-SA 4.0 · pgomez-enata.github.io/mi-mapa-21-dias

BLOQUE 2

TRES COSAS QUE QUIERO **MEJORAR**

¿Qué te molesta? ¿De qué te quejas? Ahí está lo que puedes mejorar, de cualquier área de tu vida.

- Salud y cuerpo
- Estudios
- Familia y casa
- Amigos y relaciones
- Dinero
- Un talento o pasatiempo
- Mi barrio o comunidad
- Mi futuro

3

Escribe tres. Encierra una: no la más grande, la que de verdad quieres.

Material y contenido desarrollados por el equipo de Fundación Enlata, IAvanza y Fundación Ayudar Me Da Vida
Mi mapa de 21 días · CC BY-SA 4.0 · pgomez-enata.github.io/mi-mapa-21-dias

MI MAPA DE **21 DÍAS**

Este mapa es de: _____ Empecé el: ___ / ___ / _____

1 LO QUE VOY A MEJORAR

en una frase que se pueda ver: «voy a dormir antes de las 11», no «quiero ser mejor»

2 CÓMO SE VERÁ CUANDO LO LOGRE

imagínate el día 21: ¿qué cambió? Léelo el día que se te quiten las ganas

3 LO QUE ME PUEDE FRENAR

¿qué de mí o de mi día puede hacer que lo deje?

4 MI PLAN

simple y con hora: lo que haces, cuándo, y qué haces si te frena lo de la caja 3

Cuando _____ **voy a** _____

Si pasa _____ **entonces yo** _____

Mi compañero/a de apoyo: _____ *alguien de confianza, con su nombre*

Mi firma

Firma de mi compañero/a: «te acompaño estos 21 días»

MIS 21 DÍAS

marca la casilla cada día que cumplas · escribir este mapa ya es el día 1

SEMANA 1	1 hoy	2	3	4	5	6	7 cuéntale a tu compañero/a
SEMANA 2	8	9	10	11	12	13	14 cuéntale a tu compañero/a
SEMANA 3	15	16	17	18	19	20	21 cuéntale a tu compañero/a

Cuando lo logre, voy a: _____ *mi premio: algo que me ilusione y esté a mi alcance*

Si fallas un día, el siguiente vuelves. Lo que no se vale es fallar dos seguidos.

Pégalo hoy en tu cuarto, donde lo veas al levantarte.

Material y contenido: equipo de Fundación Enlata, IAvanza y Fundación Ayudar Me Da Vida · Mi mapa de 21 días · CC BY-SA 4.0

BLOQUE 3 · MI PLAN

SI PASA..., **ENTONCES...**

El miedo no se quita antes: se quita haciendo.
Por eso el plan ya trae la respuesta.

- Cuando termine de cenar, voy a leer 10 páginas
- Si me da pereza, entonces leo aunque sea una
- Si alguien se burla, entonces le escribo a quien me apoya
- Si fallo un día, entonces al siguiente vuelvo

5

Si fallas un día, el siguiente vuelves. Lo que no se vale es fallar dos seguidos.

Material y contenido desarrollados por el equipo de Fundación Enlata, IAvanza y Fundación Ayudar Me Da Vida
Mi mapa de 21 días · CC BY-SA 4.0 · pgomez-enata.github.io/mi-mapa-21-dias

CIERRE

PÉGALO **HOY**

Donde lo veas al levantarte.

- Marca cada día que cumplas
- Si algo te frena, haz tu «entonces…»
- Los días 7, 14 y 21, cuéntale a tu compañero/a cómo vas
- El día 21, date el premio que escribiste

6

21 días es el primer tramo. Si llegas, ya no eres el mismo que empezó hoy.

Material y contenido desarrollados por el equipo de Fundación Enlata, IAvanza y Fundación Ayudar Me Da Vida
Mi mapa de 21 días · CC BY-SA 4.0 · pgomez-enata.github.io/mi-mapa-21-dias