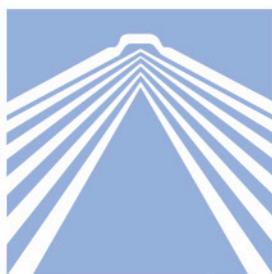


GISELA SALARICH

3 PASOS DIARIOS

*Un método revolucionario
que te permitirá incorporar
mejoras reales a tu vida
sin dejar de disfrutar
tu día a día*

**Caminando 3 pasos diarios
puedes llegar muy lejos**



PIRÁMIDE



3 PASOS DIARIOS

*Un método revolucionario
que te permitirá incorporar
mejoras reales a tu vida
sin dejar de disfrutar
tu día a día*

**Caminando 3 pasos diarios
puedes llegar muy lejos**

GISELA SALARICH



3 PASOS DIARIOS

*Un método revolucionario
que te permitirá incorporar
mejoras reales a tu vida
sin dejar de disfrutar
tu día a día*

**Caminando 3 pasos diarios
puedes llegar muy lejos**

EDICIONES PIRÁMIDE

COLECCIÓN «LIBRO PRÁCTICO»

Edición en versión digital

Está prohibida la reproducción total o parcial de este libro electrónico, su transmisión, su descarga, su descompilación, su tratamiento informático, su almacenamiento o introducción en cualquier sistema de repositorio y recuperación, en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, conocido o por inventar, sin el permiso expreso escrito de los titulares del copyright.

© Gisela Salarich 2021

© Primera edición electrónica publicada por Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.), 2021

Para cualquier información pueden dirigirse a piramide_legal@anaya.es

Juan Ignacio Luca de Tena, 15. 28027 Madrid

Teléfono: 91 393 89 89

www.edicionespiramide.es

ISBN digital: 978-84-368-4569-3

Quiero dar las gracias especialmente a mi marido Gerard, por dar cada paso junto a mí y hacerlo tan entretenido. A Francesc, por enseñarme a caminar y ayudarme a entender mi camino. Y a Núria y Estefanía, por alegraros de cada uno de mis pasos como si fuesen vuestros. También a ti, por tener este diario en tus manos y querer mejorar día a día: gracias por creer en mi propósito.

GRACIAS

ÍNDICE

1. Qué son y para qué sirven los 3 pasos diarios	11
2. Cómo se estructuran los 3 pasos diarios	13
3. Guía para hacer cada pauta	15
La página inicial	15
La página diaria	18
La página de seguimiento mensual	20
Las páginas de los propósitos	26
La página final	30
4. Beneficios de hacer los 3 pasos diarios	33
5. Todo viaje empieza con el primer paso	35
Tu primer propósito	36
6. El diario	39
7. Tus propósitos	231
Notas	258

1

QUÉ SON Y PARA QUÉ SIRVEN LOS 3 PASOS DIARIOS

Los *3 pasos diarios* son un método de desarrollo personal que, mediante una serie de pautas y ejercicios diarios, te permitirá mejorar de forma continua, trabajando la consciencia y la actitud, para conseguir así los propósitos necesarios para avanzar.

Este método en forma de diario personal está diseñado para que puedas incorporar mejoras día a día con lo que tengas y desde donde estés, siempre siguiendo una filosofía de mejora continua.

La mejora continua —también conocida como *Kaizen*— es la creencia de que son los pequeños pasos los que nos ayudan a avanzar, haciéndonos más fácil nuestro día a día y consiguiendo así que disfrutemos del camino mucho antes de llegar a nuestro destino.

Como resultado, vivir de acuerdo con esta filosofía nos permite no solo estar más cómodos en el momento presente, sino además ser parte activa del cambio que queremos ser. Así pues, entenderás que el cambio siempre proviene primero de uno mismo para luego mejorar nuestro entorno.

Las pautas y ejercicios que forman este diario están estructurados en pequeños pasos que te permitirán incorporar mejoras de forma gradual y efectiva, mediante el trabajo de la consciencia y la actitud. Los *3 pasos diarios* son:

-  **Paso uno:** ganar consciencia para saber dónde estamos y dónde queremos llegar.
-  **Paso dos:** adquirir una actitud que nos permita avanzar con fuerza y plenitud, disfrutando de cada paso que damos y valorando el camino y quienes forman parte de él.
-  **Paso tres:** emprender propósitos para avanzar de forma gradual y constante, con pasos pequeños pero seguros.

El método *3 pasos diarios*, como toda evolución, requiere su tiempo, pero aun así, detrás de su filosofía encontramos un método revolucionario por su lógica y sencillez. Es fácil, no podemos llegar al tercer paso con éxito sin antes haber tomado consciencia y sentirnos agradecidos por nuestro camino.

Llegados a este punto, ya te habrás dado cuenta de que el diario que tienes en tus manos es en sí mismo un pequeño gran paso, fácil de incorporar en tu día a día, pero que conlleva una gran mejora en tu vida. Si has llegado hasta aquí, estás a solo *3 pasos diarios* de empezar un bonito viaje que estoy convencida de que traerá consigo muchas mejoras y aprendizajes en tu camino. ¡Adelante!

2

CÓMO SE ESTRUCTURAN LOS 3 PASOS DIARIOS

Los 3 *pasos diarios* están formados por distintas pautas de una página cada una. Cada pauta está formada por bloques de preguntas sencillas, diseñadas para guiarte mediante un orden concreto. Así pues, encontrarás:

- ✎ **La página inicial:** donde definirás para qué quieres empezar a practicar los 3 *pasos diarios*.
- ✎ **La página diaria:** estructurada en tres bloques de preguntas orientadas a mejorar la consciencia y la actitud para poder plantear pequeños propósitos diarios a conseguir.
- ✎ **La página de seguimiento mensual:** con ejercicios que te ayudarán a tomar consciencia de diferentes aspectos de tu día a día y de cómo puedes mejorarlos.
- ✎ **Las páginas de los propósitos:** que podrás utilizar siempre que quieras para estructurar tus propósitos y hacerles un seguimiento en el tiempo.
- ✎ **La página final:** donde valorarás tu objetivo inicial.

También encontrarás retos semanales que te ayudarán a tener mayor consciencia de tu día a día y de ti mismo, así como a practicar la gratitud y generosidad contigo y con tu entorno, y por supuesto, ¡pasar a la acción!

Además, a lo largo de tu viaje, entre las páginas de tu diario, te acompañarán las palabras de personajes célebres de la historia, que con sus experiencias y pensamientos te guiarán para inspirarte en tu camino.

3

GUÍA PARA HACER CADA PAUTA

LA PÁGINA INICIAL

Este primer ejercicio te hará reflexionar no solo hacia donde quieres dirigir tus pasos, sino también, y no menos importante, en qué punto te encuentras.

Y es que antes de emprender cualquier viaje, hay que tener muy claro cuál es el punto de partida y qué destino anhelamos. Para eso te propongo una serie de cuestiones que te harán visualizar y reflexionar sobre cuál es tu objetivo para poder definirlo de forma clara y precisa, así como encontrar tu «porqué», es decir, el motivo que te dará fuerzas a lo largo de tu camino.

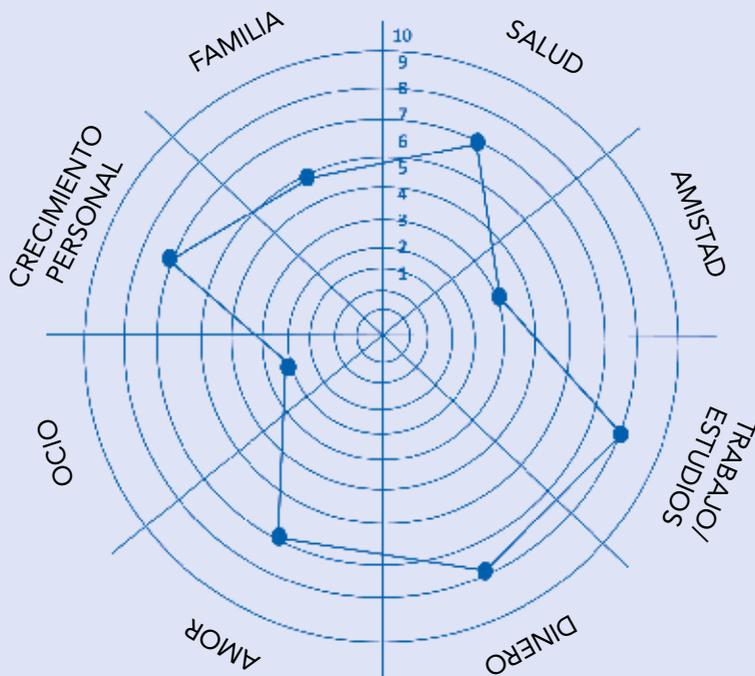
Esta página ya no la retomarás hasta el final de tu viaje, pero, con tu objetivo en mente, verás cómo a lo largo de estas páginas los propósitos que decidas emprender, poco a poco, te irán acercando a tu destino.



BIENVENIDO, ANTES DE EMPEZAR A CAMINAR...

¿EN QUÉ PUNTO TE ENCUENTRAS?

Puntúa del 1 al 10 las distintas áreas de tu vida según el grado de satisfacción y el tiempo que le dedicas en el momento actual. El 1 significa que no estás nada satisfecho con dicho ámbito, mientras que el 10 representa que te sientes completo en esta área de tu vida. Al terminar junta los puntos.



¿CUÁN REDONDA ES TU RUEDA?

¿Qué dos áreas tienen una puntuación más alta? TRABAJO y DINERO

¿Qué dos áreas tienen una puntuación más baja? OCIO y AMISTAD

¿DÓNDE QUIERES LLEGAR CON LOS 3 PASOS DIARIOS?

¿Cómo te imaginas a ti mismo una vez completado este diario? Me imagino dedicando más tiempo a lo que me gusta y pasar más tiempo con los que quiero. Me gustaría reemprender mi afición por la lectura, también dedicar más tiempo a la cocina y quedar más a menudo con los amigos.

Tu objetivo en una frase: Quiero pasar más tiempo con mis amigos y haciendo cosas que me gustan. ¡Quiero dar más valor a mi tiempo!

Quiero conseguir este objetivo...

Porque quiero una vida más equilibrada.

Porque quiero dedicar a cada cosa su tiempo sin sentirme culpable.

Porque quiero dar mayor importancia a mi vida privada.

Porque quiero vivir mi día a día con mayor tranquilidad.

Porque quiero sentirme mejor física y mentalmente.

Este es un buen motivo. ¡Adelante!

LA PÁGINA DIARIA

Esta página te permitirá focalizarte en el momento presente y tomar consciencia de tu día, y es que a lo largo de un solo día tenemos miles de pensamientos, y cada uno de ellos a su vez provoca una acción y una emoción.

Ganar consciencia de tus pensamientos mejorará la relación que tienes contigo mismo y todo lo que ello conlleva: la relación con tu entorno, qué te hace sentir agradecido y por qué, cómo te reconoces a través de los otros, qué propósitos emprender para ganar seguridad, y descubrir qué formulas te funcionan mejor para lograrlos. Y todos los días, pensar en qué regalo puedes hacerte al día siguiente.

La página diaria es tu principal compañero de viaje, se repetirá a lo largo de todos tus días y, sin embargo, tu harás que cada día sea única.



Consejo: tomar consciencia de tus pensamientos y las acciones y emociones que estos conllevan es un ejercicio que requiere constancia. Describe primero lo que te resulte más fácil, pensamiento, acción o emoción, y sigue con el resto.



Consejo: marcarte propósitos diarios pequeños te permitirá avanzar y ganar seguridad en tus pasos.



Qué has hecho hoy? Yoga y desayunar, reunión con el equipo para el nuevo proyecto, encargos, cena y película.

Tu día en un pensamiento: Que puedo contar con mis compañeros.

Que ha provocado que hicieses: Compartir ideas para encontrar buenas soluciones.

Cómo te ha hecho sentir: 😊 😄 😁 😓 😞 😟

Cuál crees que ha sido el motivo? Hemos iniciado un nuevo proyecto y las presentaciones del equipo han ido muy bien, se notaba la ilusión y la implicación por parte de todos, incluso nos hemos alargado más de la cuenta.

¿Qué has aprendido? ¡Motiva trabajar con gente a quien le ilusiona lo que hace!

Tres cosas que agradeces y por qué:

1. Dedicarme a lo que me gusta me hace sentir realizada.
2. El té y las galletas de media tarde para recuperar la calma.
3. Ver una buena película después de cenar para desconectar.

Una persona que admires y por qué: La protagonista de la película de hoy, por su constancia y alegría.

Afirmación positiva: Estoy contenta de cómo hago las cosas y convencida de que conseguiré todo lo que me proponga.

Un propósito para mañana: Ir a nadar cuando salga del trabajo.

¿Cómo lo conseguirás? Dejaré la bolsa de deporte preparada en el coche.

¿Por qué crees que SI / NO has conseguido el propósito de ayer? Lo tenía agendado.

Un regalo para mañana: ¡Un café de bar a media mañana!

LA PÁGINA DE SEGUIMIENTO MENSUAL

Es necesario detenerse para poder seguir avanzando, y por eso cada mes encontrarás un ejercicio diferente para poner en perspectiva tu día a día y seguir tu camino con más claridad.

Los seguimientos mensuales te ayudarán a ver lo que pasa desapercibido en tu día a día y a reconocer cuál es la inercia de tus pasos, qué funciona y qué puedes mejorar, para así emprender nuevos propósitos que te acerquen a tu destino.



Consejo: después de tu seguimiento mensual o cuando tú decidas, puedes decidir empezar un nuevo propósito; tanto si lo haces como si no, seguirás avanzando. Empieza tus propósitos siempre con ganas de verdad, esto es fundamental para conseguirlos.

TÍTULOS PUBLICADOS

- 200 PREGUNTAS PARA TRIUNFAR EN UNA ENTREVISTA DE TRABAJO. De utilidad tanto para candidatos como para entrevistadores, *M. Á. Aguirre Sánchez*.
- 3 PASOS DIARIOS. Un método revolucionario que te permitirá incorporar mejoras reales a tu vida sin dejar de disfrutar tu día a día, *G. Salarich*.
- BUENAS MANERAS PARA UNA MEJOR CONVIVENCIA. Desde la infancia a la edad adulta, *D. Izuzquiza Gasset y A. Azpeitia Fernández*.
- CÓMO ENFRENTARSE CON ÉXITO A EXÁMENES Y OPOSICIONES, *F. Miralles Muñoz y M.ª del C. Sanz Segura*.
- CÓMO SOBREVIVIR A UN DESPIDO Y VOLVER A TRABAJAR, *P. Tena*.
- CÓMO VENCER TUS PROBLEMAS DE ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES, *I. Serrano Pintado y M. C. Escolar Llamazares*.
- COMUNICACIÓN EFICAZ. Teoría y práctica de la comunicación humana, *G. Ballenato*.
- CONSEGUIR TRABAJO CON EL CURRÍCULUM ADECUADO. Encontrar lo que se persigue, *J. Gray*.
- DE LA UNIVERSIDAD AL PUESTO DE TRABAJO, *G. Castillo Ceballos y A. Rodríguez Sedano*.
- EL ÉXITO EN LAS ENTREVISTAS DE TRABAJO, *I. Popovich*.
- ENTRENA TU CEREBRO PARA EL ÉXITO. Cómo un cerebro sano es clave para lograr la felicidad y la salud, *G. García-Fresco*.
- ESTUDIAR EN EL EXTRANJERO. Una guía completa para aprender y disfrutar al máximo de la experiencia, *D. Cabezudo*.
- GESTIÓN DEL TIEMPO. En busca de la eficacia, *G. Ballenato*.
- GUÍA DE LA NEGOCIACIÓN PARA MUJERES, *L. Aramburu-Zabala*.
- GUÍA DE TRABAJOS FIN DE GRADO EN EDUCACIÓN, *M.ª T. Caro Valverde, M.ª T. Valverde González y M.ª González García*.
- HABILIDADES DE NEGOCIACIÓN. Todos podemos ganar, *L. Aramburu-Zabala*.
- HABLAR EN PÚBLICO. Arte y técnica de la oratoria, *G. Ballenato*.
- HAZLO AHORA. No lo dejes para mañana, *T. van Essen y H. C. Schouwenburg*.
- LA SEXUALIDAD Y EL AMOR DESPUÉS DE LOS 50 Y MÁS, *F. López*.
- LAS BUENAS MANERAS. Manual moderno de estilo, *E. Cyster y F. Young*.
- MANTENER LA MENTE ACTIVA. Retos para nuestro cerebro, *T. Horne, S. Wooton y S. Greenfield*.
- ME JUBILO. ¿Y ahora qué?, *M.ª Á. Chavarría*.
- MEJORAR EL RENDIMIENTO EN EL ESTUDIO CON EL PROGRAMA PREPARA, *R. Calza González*.
- METODOLOGÍA PARA ESTUDIAR CON ÉXITO. Técnicas de estudio y asignaturas difíciles, *C. Pereira Rodríguez*.
- ¿QUÉ ES EL PROGRAMA ERASMUS? Movilidad internacional de estudiantes y docentes. 25 años de éxito, *E. García Prieto*.
- RELAJACIÓN, *J. Hewitt*.
- TÉCNICAS DE ESTUDIO. El aprendizaje activo y positivo, *G. Ballenato*.
- TRABAJO EN EQUIPO. Dinámica y participación en los grupos, *G. Ballenato*.
-

LIBRO PRÁCTICO



El libro que tienes en tus manos no es un libro cualquiera, sino un método revolucionario que pone a tu alcance la filosofía de mejora continua Kaizen de una forma sencilla y útil: un diario de pautas con preguntas expresamente diseñadas para el desarrollo personal. *3 pasos diarios* te propone el inicio de un apasionante viaje no solo para conseguir propósitos, sino también para hacerlo de una forma más consciente y consistente, todo ello sin olvidar lo más importante, nuestra capacidad para disfrutar del camino y cada uno de sus pasos. Así, entre las páginas de este diario podrás encontrar también una gran cantidad de citas, retos y consejos que te guiarán en tu objetivo.

Siguiendo esta filosofía ancestral, *3 pasos diarios*, no solo nos podemos acercar a un pensamiento tan singular como antiguo, basado en la creencia de avanzar a pequeños pasos y que ha trascendido todas las épocas hasta llegar a nuestros días, sino que, al mismo tiempo, el original método que se propone convierte este diario en **un pequeño paso ideal** en sí mismo.

Con el método *3 pasos diarios* se recupera la tendencia olvidada de escribir un diario personal, y lo hace estructurando las páginas de este libro diario en sencillas pautas que invitan a quien las escriba a adentrarse, casi sin darse cuenta, en una apasionante filosofía de vida que, a buen seguro, le acompañará a lo largo de su viaje y más allá de estas páginas.

3 pasos diarios tienen la capacidad de integrarse sigilosamente en nuestro día a día y en una sociedad llena de ruido, en la que siempre falta el tiempo y en la que avanzar a grandes pasos parece ser la única opción. Este diario ha llegado para demostrarnos que otra forma de caminar es posible, basta con cambiar nuestra forma de pensar.

PIRÁMIDE

www.edicionespiramide.es