

---

# GUÍA DE TRABAJO: 3 CLAVES PARA RECUPERAR TU ALEGRÍA

*Escuela de Alegría Online | Anaís Isarre - Anaís y Pirueta*

---

## Bienvenida a tu camino de regreso

Este documento es tu compañero de viaje para la Masterclass. No es solo teoría; es una invitación a que te detengas, respires y te des permiso para mirar hacia dentro.

*"La felicidad no es una meta, es el camino que decides transitar hoy." — Anaís*

---

## CLAVE 1: EL AUTOCONOCIMIENTO (Tu Brújula)

*Dejar de vivir en piloto automático para cumplir expectativas ajenas.*

### Reflexión guiada:

1. Identifica **3 actividades** que realizas a la semana que te hacen perder la noción del tiempo y te llenan de energía:
    - \_\_\_\_\_
    - \_\_\_\_\_
    - \_\_\_\_\_
  2. ¿Qué situación o compromiso actual sientes que te "drena" la energía y que solo mantienes por el "qué dirán"?
    - \_\_\_\_\_
- 

## CLAVE 2: GESTIÓN DE EXPECTATIVAS Y PRESENTE

*Dejar de esperar a que "pase algo" para permitirte ser feliz.*

El ejercicio del "Aquí y Ahora": Enumera **3 pequeños placeres** que ya tienes en tu vida hoy mismo y que a veces pasas por alto (ejemplo: el olor del café, un paseo al sol, una charla con una amiga):

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

---

## CLAVE 3: EL PERMISO PARA DISFRUTAR (Sin Culpa)

*Entender que tu bienestar es el mejor regalo para los que te rodean.*

**Tu nueva declaración de intención:** Escribe la siguiente frase con tu propia letra y léela en voz alta:

*"Hoy me doy permiso oficial para estar bien. Mi alegría no es un lujo, es mi motor y el de mi entorno."*

**Pregunta de honestidad:** ¿Qué es lo peor que crees que pasaría si priorizaras tu alegría 15 minutos al día?

- \_\_\_\_\_

---

## MI PLAN DE ACCIÓN DE 7 DÍAS

Para que lo aprendido no se quede en el papel, elige una **micro-acción** de alegría para realizar cada día de esta semana:

- **Lunes:** \_\_\_\_\_
- **Martes:** \_\_\_\_\_
- **Miércoles:** \_\_\_\_\_
- **Jueves:** \_\_\_\_\_
- **Viernes:** \_\_\_\_\_
- **Sábado:** \_\_\_\_\_
- **Domingo:** \_\_\_\_\_