



# GUÍA PERSONAL

## CÓMO ELEGIR TU PALABRA "RUNRÚN" DEL AÑO

*Elegir una palabra personal del año es una forma sencilla de mejorar tu vida. Este ejercicio te ayuda a mantenerte en el camino y a tomar decisiones que estén alineadas con tus objetivos.*



*Inay Flanenc*



**Copyright ©2024 MAY FLAMENCO**  
**Todos los derechos reservados.**

**Contenido descargable gratuito:**

**GUÍA PERSONAL**  
**CÓMO ELEGIR TU PALABRA RUNRÚN DEL AÑO**

Puedes imprimir una copia de este documento para tu uso personal o guardar una copia en tu dispositivo digital o almacenamiento. No está permitido su reproducción ni transmitirlo de cualquier forma, ya sea electrónico, mecánico, grabado, fotocopiado, escaneado o por cualquier otro medio, tampoco transformarlo en otro formato o compartirlo. Las peticiones sobre el uso de la misma, puede hacerlas a: [hola@mayflamenco.com](mailto:hola@mayflamenco.com).

Queda prohibida la venta de esta guía.

Muchas gracias por hacer buen uso de mi trabajo.



*May Flamenco*



May Hamenez

## POR QUÉ ELEGIR TU PALABRA "RUNRÚN" DEL AÑO

La elección de tu palabra personal del año es una forma sencilla de priorizar en lo que es importante en tu vida y que te recuerda que debes avanzar hacia tus metas.

Elegir la más adecuada depende de tu intención para el año. Esta palabra te recordará constantemente el camino a seguir para lograr tus propósitos, por esa razón yo le llamo "palabra runrún", porque cuando la tengas, será como la voz de tu conciencia, algo así como un Pepe Grillo en el cuento de Pinocho y se convertirá en una herramienta poderosa para mantenerte enfocado, motivado y en el camino hacia tus metas personales y profesionales.

Si esto te suena novedoso debo decirte que no lo es. Ali Edwards, un chica estadounidense popularizó esta práctica hace algunos años, pero sus orígenes son tan milenarios que se remontan a los antiguos griegos. Elegir una palabra puede ser una acción muy simple, pero puede ser una práctica muy beneficiosa y significativa para ti.

Los objetivos, aunque sean pequeños, cambian vidas; pero los objetivos sin plan se quedan en la fase de los sueños. Tu palabra runrún del año será una herramienta más dentro de tu plan que marcará el camino a seguir según tus intenciones y se volverá poderosa a medida que la interiorices.

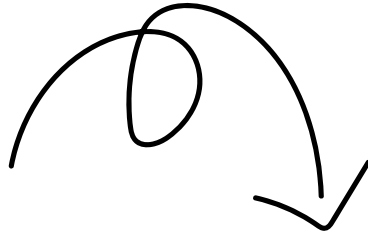
Imagina lo que sucederá dentro de ti cada vez que escuches tu palabra runrún. Ese recordatorio suave, a modo de susurro, te señalará el camino si te has desviado, te enfocará si te has perdido y te guiará en lo que debes hacer para alcanzar tus metas.

Espero que con estos cinco pasos que te propongo, encuentres tu palabra runrún y que ésta acompañe para el próximo año. ¡Comenzamos!

May



# BENEFICIOS QUE LOGRARÁS



## **ENFOQUE y CLARIDAD**

Al seleccionar una palabra del año, puedes centrar tus esfuerzos y energía en un área específica de tu vida. Te ayuda a mantener el enfoque en tus objetivos y a tomar decisiones alineadas con esa palabra.

## **MOTIVACIÓN y PROPÓSITO**

Una palabra del año puede servir como un recordatorio constante de tus intenciones y metas. Puede motivarte a seguir adelante, especialmente en momentos difíciles, recordándote el propósito detrás de tus acciones.

## **CRECIMIENTO PERSONAL**

Elegir una palabra que represente algo que quieres mejorar o cambiar, puede facilitar el crecimiento personal. Te anima a reflexionar sobre tus acciones y a trabajar activamente en mejorar aspectos específicos de tu vida.

## **CONCIENCIA y REFLEXIÓN**

Una palabra del año promueve la auto-reflexión y la conciencia. Te obliga a ser más consciente de tus pensamientos, palabras y acciones, y de cómo se alinean con tus objetivos y valores.

## **SIMPLICIDAD**

En lugar de establecer numerosas resoluciones, tener una sola palabra como guía simplifica tu enfoque y reduce la sensación de estar abrumado.



# ASÍ APLICAS TU PALABRA RUNRÚN EN EL AÑO

A continuación, te pongo algunos ejemplos de cómo llevar a la práctica una palabra runrún según los objetivos que te plantees.

## **CRECIMIENTO**

Esta palabra está bien para ti en caso que estés enfocado al desarrollo personal y profesional. Ello se refiere a que quieres avanzar en lo que hagas, buscar nuevas oportunidades o asumir nuevos desafíos.

## **EQUILIBRIO**

Si estás atravesando por momentos de tensión y estrés, puedes considerar seleccionar esta palabra que te ayudará aprender a decir que no a muchas cosas, establecer límites, dedicar tiempo libre a lo que te gusta y priorizar tu salud mental, por ejemplo.

## **AVENTURA**

Si por el contrario lo que estás buscando es salir de tu zona de confort y explorar nuevos destinos, esta palabra será ideal para ti. Ello significará que tus objetivos estarán enfocados en los viajes, en descubrir nuevos los lugares, incluso aquellos cercanos a ti y que nunca visitas, probar nuevas comidas o atreverte y enfrentar nuevos retos en otros ámbitos personales.

## **RESILIENCIA**

Si estás atravesando momentos difíciles y has decidido que quieres asumir cambios profundos en tu vida, la resiliencia puede ser tu palabra. Al ponerla en práctica con tus objetivos te llevará a superar obstáculos, reinventarte de nuevo, adaptarte a esos cambios y hacerlo con mentalidad positiva.

## **GRATITUD**

La práctica de gratitud diaria nos ayuda a pensar en positivo, a ver la vida de diferente manera, a estimular nuestros sentidos y a valorar los pequeños momentos bonitos que vivimos con otra mentalidad. Si estás buscando ese lado positivo en tu vida, puedes considerar esta palabra para ti.



May Hamner

# LOS 5 PASOS PARA ENCONTRAR TU RUNRÚN

## REFLEXIÓN



Piensa en tus objetivos para el próximo año y hazte las siguientes preguntas para aclararlos:

- ¿Hay áreas de mi vida en las que me gustaría enfocarme? ¿Cuáles son?
- ¿Son importantes para mí?
- ¿Qué cambios me gustaría realizar?
- ¿Qué necesito para lograrlo?
- ¿Qué aprendí el año pasado? ¿Hay alguna lección importante?

Esto te puede dar pistas sobre tu enfoque para el nuevo año.

## IDENTIFICAR

Considera qué áreas de tu vida te gustaría mejorar o en qué aspectos te gustaría crecer. ¿Quieres desarrollar una nueva habilidad, mejorar tu bienestar, o centrarte en tus relaciones?

Tu palabra runrún del año debe resonar profundamente con esos principios y con tus prioridades.





## BÚSQUEDA



Una vez tengas claro lo que quieres lograr el próximo año, haz una lista preliminar de palabras. Tómate el tiempo que necesites para ello.

Te sugiero que prestes atención a tu entorno y que lleves contigo algo para escribir y anotes las palabras que te llamen la atención. La inspiración puede llegar en cualquier momento.

No te limites; escribe todas las palabras que se te ocurran, incluso si no parecen perfectas al principio. Eso sí, recuerda que las palabras que anotes en la lista preliminar deben ser aquellas que resuenen contigo según ese aspecto de tu vida al que le quieres dar prioridad.

¡Ya tienes tu lista con las palabras seleccionadas! Guárdala. Pasados unos días vuelve a leerla y comienza a eliminar palabras sin perder de vista tus objetivos, pues ellos son importantes para la elección final.

Si te quedas atascado, encierra en un círculo las cinco primeras que más te hagan más runrún. Luego quédate con tres, acota a dos y luego selecciona una.

Este ejercicio puede resultar sumamente motivador si lo haces con amigos o familiares. Es muy enriquecedor escuchar los puntos de vistas de otras personas.

## ELIMINACIÓN





# ¡¡EUREKA!!



¡¡Ya encontraste tu palabra runrún del año!

Una vez que hayas elegido tu palabra, colócala en lugares visibles para ti: puede ser en tu agenda o Bullet Journal, en el fondo de pantalla de tu móvil u ordenador o incluso en un post-it en tu escritorio.

Si lo tuyo es la creatividad, has un cuadro bonito en lettering o con técnicas de scrapbooking y ponlo en un lugar visible de tu estudio, oficina o habitación. También puedes utilizar el programa diseño CANVA. Es gratuito, tiene plantillas bonitas que te pueden inspirar y es fácil de utilizar.

Al hacer visible tu palabra runrún con regularidad, te ayudará a reflexiona sobre cómo estás integrando su significado/práctica en tu vida diaria y esto te llevará a lograr tus propósitos ya que te mantendrá enfocado.





# LISTA DE PALABRAS RUNRÚN PARA INSPIRARTE

Transcisión  
Intención  
Espacio  
Menos  
Curiosidad  
limpiar  
Callar  
Abierta  
Disfrutar  
Pausa  
Esfuerzo  
Progresar  
Acelerar  
Constancia  
Luz  
Auténtica  
Expandir  
Seguridad  
Suavizar  
Libertad  
Explorar  
Facilitar  
Adelante  
Empezar  
Crecimiento  
Renovar  
Solidaridad  
Convencer  
Crear

Soltar  
Expresar  
Fortalecer  
Dejar  
Recuperar  
Salud  
Claridad  
Delegar  
Acción  
Limitar  
Buscar  
Resiliencia  
Atención  
Positiva  
Avanzar  
Serenidad  
Gratitud  
Comunicar  
Desconectar  
Aprender  
Construir  
Ahora  
Paciencia  
Prudencia  
Reiniciar  
Conexión  
Expresiva  
Balance  
Puntualidad

Fluir  
Familia  
Calma  
Creativo  
Disciplina  
Abrazar  
Intrepida  
Observar  
Generosa  
Espiritual  
Lenta  
Descansar  
Rezar  
Organizada  
Meditar  
Escuchar  
Decidida  
Honestas  
Brillar  
Pendiente  
Adaptar  
Cultivar  
Renovar  
Enfocar  
Abundancia  
Viajar  
Ahorrar  
Cuidarme  
Atrevida



Espero que esta guía te ayude a encontrar tu palabra runrún del año y que sea un recurso valioso que te ayude a lograr lo que te propongas alcanzar.

Elegir tu palabra runrún del año, es una forma sencilla de mejorar tu vida. Tómate tu tiempo para pensar en lo que es importante para ti y elige una palabra que te inspire y te motive.

Si quieres comentar algo, puedes escribirme a [hola@mayflamenco.com](mailto:hola@mayflamenco.com) y si encuentras esa palabra runrún compártelo en tus redes sociales y etiquétame con el hashtag [#mayflamenco](https://www.instagram.com/mayflamenco)



*May Flamenco*

