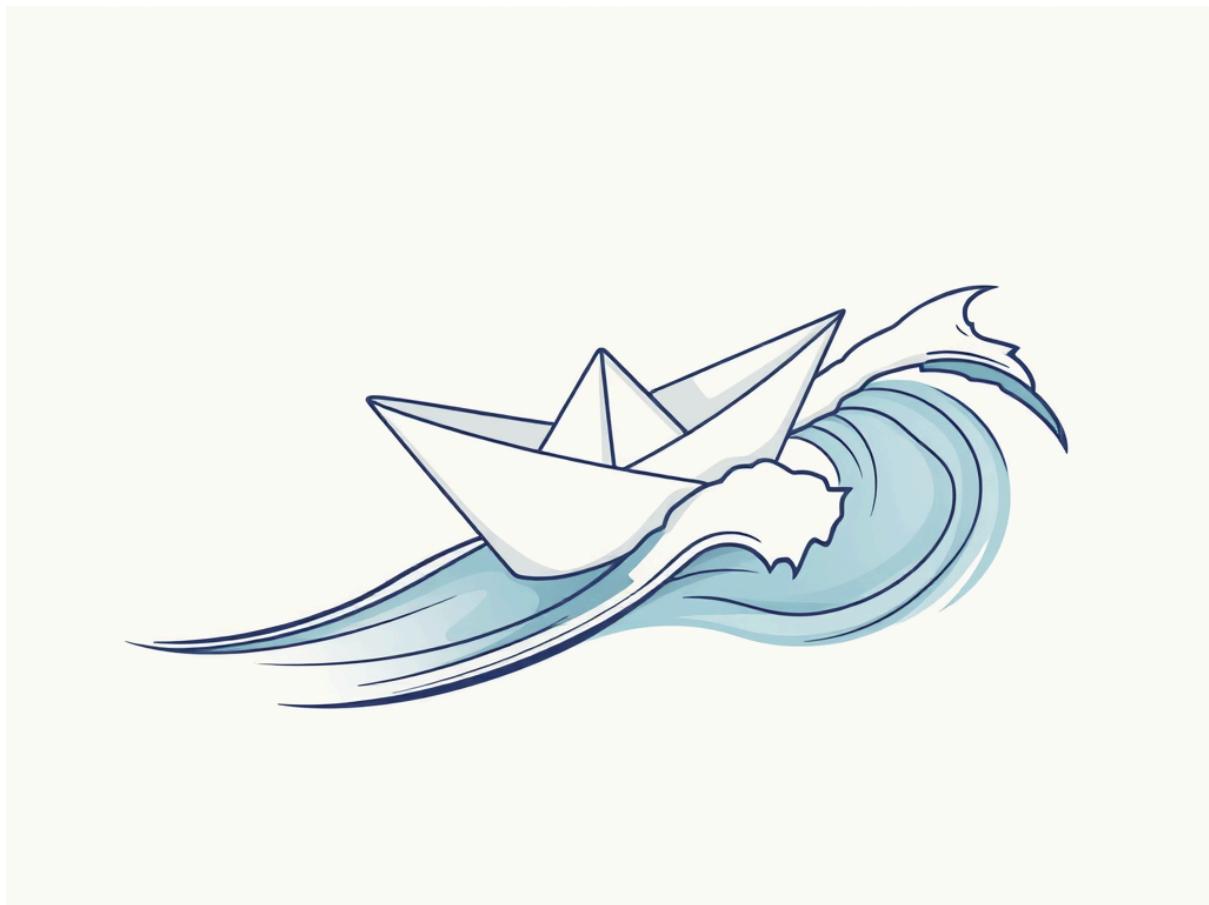


CUADERNO DE BITÁCORA



Reto Mi Navidad en Elegante Sobriedad

Plan de Órdenes Ejecutables

*Utiliza como referencia la Tabla Práctica de la Carta de Navegación 6:
KIT DE SUPERVIVENCIA PARA EL CORAZÓN DE LA TORMENTA*

1. NOMBRE DEL EVENTO / ESCENARIO FESTIVO:

(Ejemplos: Cena Empresa, Cena Nochebuena - Casa Familiar - 24 Dic - Cena de Año Nuevo en Casa de Amigos - 31 Dic)

2. OBJETIVO PERSONAL (Mi "Porqué" Operativo):

¿Qué busco más allá de sobrevivir?

(Ejemplos: "Salir sintiéndome íntegro y en paz", "Conectar de verdad con mi hermano", "Disfrutar de la gastronomía y recordar cada sabor", "Divertirme bailando, completamente lúcido")

3. ANÁLISIS DE INTELIGENCIA - POTENCIALES "REMOLINOS":

Desencadenantes emocionales y sociales a anticipar.

· INTERNOS:

(Ejemplos Internos: "Sensación de nostalgia post-cena, ansiedad social al llegar", "Impulso de 'pertenecer' cuando todos brindan")

· EXTERNOS:

(Ejemplos Externos: "El tío X que siempre presiona para brindar, la barra libre, el ruido ensordecedor a partir de las 23:00")

4. PROTOCOLO DE SALIDA ELEGANTE (C4):

- HORA LÍMITE:

(Ejemplos: ("Me iré a las _____, sin excepción")

- SEÑAL DE RETIRADA:

(Ejemplos: "Mi señal será: después del brindis principal / después del postre / cuando el volumen de música supere X")

- FRASE DE SALIDA:

(Ejemplos: "Ha sido una velada maravillosa. Mañana tengo el día cargado y quiero afrontarlo fresco. ¡Gracias por todo!" (Dicho al anfitrión, con firmeza y sonrisa)

5. MI ANZUELO DE VALOR (Arma de Comunicación - C5):

La frase que usaré para redirigir cualquier pregunta sobre mi no-beber, transformándola en una ventaja.

(Ejemplos: "Estoy en modo de alta definición este año: quiero ver, oír y recordarlo todo. ¡Y la comida tiene más sabor!" / "He descubierto que mi superpoder es la energía matutina. No lo cambio por nada")

6. RUTA DE ESCAPE TÁCTICA (Maniobras Internas - C4):

Acciones para resetearme dentro del evento.

(Ejemplos: "Ofrecerme a ayudar en la cocina o a recopilar platos si necesito pausa", "Salir al balcón/terraza a 'tomar aire' cada 90 minutos", "Ir al baño para un minuto de respiración (4-7-8)")

7. KIT DE SUPERVIVENCIA PERSONAL - LOGÍSTICA:

- BEBIDA DE GUARDIA:

"Llegaré con mi botella de [Marca 0,0% favorita]"

- HIMNO DE BATALLA:

"Título y artista de la canción elegida. La escucharé con auriculares si necesito un golpe de poder emocional en 3 minutos"

- ANCLAJE FÍSICO:

"Llevaré mi [pulsera/reloj/moneda específica] y la tocaré para reconectar con mi objetivo"

- ALIADO / TEXTO DE EMERGENCIA:

"Nombre de la persona en el evento que conoce mi reto y me apoyará. O texto pre-redactado para un amigo externo"

POST-EVENTO: ANÁLISIS Y APRENDIZAJE

Al amanecer, en casa, a salvo: ¿Qué funcionó? ¿Qué ajustar?

Victoria registrada el: ____ / ____ / ____

Firma: