

**LIBROS CÚPULA**

MIREIA RIGOL

**A  
JOB  
TO  
DO**

JOURNAL

LIBROS CÚPULA

**A la venta desde el 23 de marzo de 2022**

# LIBROS CÚPULA

MIREIA RIGOL

# A JOB TO DO

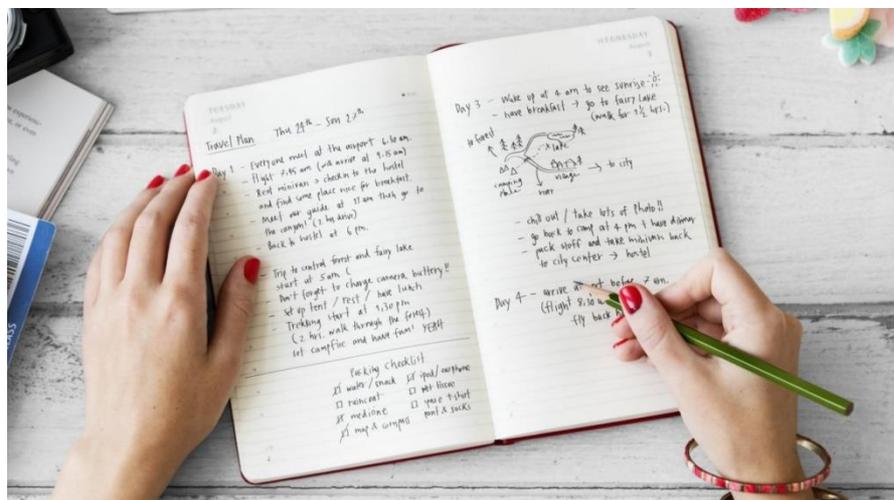
JOURNAL

Explora tu verdadero yo y obtén tu mejor versión en el entorno laboral o descubre tu pasión y aprende a vivir de ella.

**Mireia Rigol** ha diseñado un *journal* que aborda un tema de gran actualidad en estos tiempos que vivimos: **la esfera laboral**. Estamos en un momento de crisis y de cambios constantes que nos han obligado a replantearnos nuestro futuro, o que, empezando a imaginarlo, nos produce ansiedad y no sabemos hacia dónde dirigirnos.

¿La **misión de este libro**? Inspirarte y acompañarte para que descubras qué te gusta (tus pasiones), qué sabes hacer (tus habilidades), qué te mueve (motivadores inconscientes) y qué puedes aportar al mundo siendo tú.

El **journaling** es una tendencia en auge, y cada vez hay más propuestas de *journals* orientados al autocoaching y el desarrollo personal, más allá de las motivaciones de creatividad o puro entretenimiento. Mireia Rigol nos invita a hacer nuestro propio Journal, para explorarnos a través de la escritura y saber quiénes somos, qué queremos y cuáles son nuestras motivaciones y talentos, enfocados al ámbito laboral.



# LIBROS CÚPULA

## ¿Para quién es el *journal*?

Este *journal* es universal y transversal. No tiene edad y sí tiene momento vital. Es para ti si no sabes qué hacer o estás hasta el moño de hacer lo que haces, simplificándolo mucho. **Si te encuentras en un momento de crisis profesional donde te sientes perdido, atascado o lidiando con obstáculos que aparecen por todas partes**, tengo una buena noticia para ti: ¡esto pasará!

Estar así no mola. Es incómodo. Muy incómodo. Y se requiere un cambio de perspectiva. Una nueva mirada para seguir de otra manera y llegar a otro lugar. Lo que te pasa, te pasa *para ti* y no *a ti*. Me explico mejor. No es un problema, es una oportunidad. Sé que ahora no lo ves y te entiendo. Todo está bien. Lo que sucede conviene y si la vida no nos achucha nos apoltronamos. La vida es movimiento. Y entre el problema y la oportunidad existe un proceso que es tuyo y para que lo transites mejor existe este *journal*. Te propongo una retahíla de **herramientas y recursos para que explores en ti**. Ni hay que hacerlos todos ni es obligatorio. Tú decides. Porque la vida va de esto. De decidir, pero de decidir desde ti, de hacer desde el ser.

Existen dos caminos: el de la constancia que te lleva a lograr metas, materializar y evolucionar, y el de la dispersión que te lleva a sentir que quien mucho abarca poco aprieta.



## ¿De qué va el *journal*?

**Va de hacerte experto en ti.** De explorar de forma personal, práctica, creativa, divertida y con belleza sobre tus ingredientes y recursos vitales, sobre aquello esencial en ti. Va de que la persona y el profesional convivan y no estén disociados.

**Va de descubrir el potencial que hay en ti y ponerlo en marcha.** Va de darte cuenta, de aprender a decidir desde otro lugar y de otra manera. Va de decidir desde el corazón y no desde el miedo. Decidir por deseo y no por descarte. Decidir desde ti por elección y no por obligación. Va de lo invisible, de lo importante, de lo intangible, de lo interno, de lo interior que influye, determina, enfoca y dirige todo lo exterior, lo que hacemos y manifestamos en nuestra vida.

# LIBROS CÚPULA

## Cómo utilizar este Journal

Esto no es un libro y tampoco una libreta, es un híbrido: un *journal*, que se lee y se hace y del que tú eres el protagonista. **Está construido como un trayecto vital que consta de veintidós tramos; cada uno de ellos con una temática y reflexión distintas, y con ejercicios para que pongas en práctica.**

Se trata de que disfrutes del trayecto recorrido y de que te tomes tu tiempo, el que necesites. Si vas a capítulo por semana, tardarás unos seis meses, y si terminas dos por semana, la mitad. Mi recomendación: no menos de tres meses y no más de seis. Lo importante es que elijas de manera consciente cómo quieres recorrerlo y que no te sientas obligado. Es un *querer* y no un *deber*. Elige la opción que consideres mejor para ti. Como pasa con la buena cocina, tu proceso necesita fuego lento, aquí no es recomendable ir a golpe de microondas.

### ¿Qué orden seguir?

La propuesta original es secuencial y tiene su porqué y su para qué. Puede que te apetezca llevarlo a cabo a tu manera, ya sea por miradas que te interesen más o por ejercicios que despierten tu curiosidad. Yo propongo y tú decides. Eres único, singular y diferente. Hazlo a tu manera.

La vida consiste en decidir a cada momento, y el propósito del *journal* es que aprendas y practiques siendo fiel y coherente contigo, de ahí la importancia de que te conviertas en maestro y experto en ti, y de que siempre seas tú quien acabe decidiendo. No obedezcas porque sí, decide por ti.

### ¿Qué necesitas para hacerlo?

Estar contigo mismo en un lugar en el que te encuentres a gusto, solo y tranquilo.

Cómprate una libreta que te guste mucho para realizar los ejercicios que te voy a proponer. El *journal* será tu guía y libro de instrucciones. Una vez acabado, guárdalo por si en otro momento de tu vida necesitas echar mano de él, o bien préstaselo o regálaselo a alguien a quien creas que le puede ir bien.

Mi propuesta es que dejes el *journal* limpio y que hagas todo el trabajo en un lugar aparte.

### ¿Para qué hacerlo?

Para sacar lo mejor de ti y vivir en coherencia con quien tú eres de verdad. Para hacer, trabajar e ir por la vida contigo, aportando lo que tenga sentido para ti y poniéndolo al servicio de los demás y del mundo. Para construir tu vida personal y profesional sobre la mejor y más sólida base, que eres tú mismo y tu naturaleza esencial. Y para que el proceso de descubrirte, conocerte y hacerte un experto en ti te guste y te resulte útil. La intención es compartir lo vivido, aprendido y descubierto para que te acompañe, inspire y guíe.

# LIBROS CÚPULA

## ÍNDICE

¡Hola!

Instrucciones

Mi contrato, me contrato

**0. La mirada atrevida:**

elige tu propia aventura

**1. La mirada creativa:**

tú creas tu realidad

**2. La mirada sabia:**

darte cuenta

**3. La mirada femenina:**

valórate

**4. La mirada masculina:**

con rumbo propio

**5. La mirada preparada:**

doy lo que tengo,

doy lo que soy

**6. La mirada elegida:**

la vida son decisiones,

la vida son acciones

**7. La mirada ambiciosa:**

liderazgo interior

**8. La mirada equilibrada:**

MEWE

**9. La mirada interior:**

«Shhh...»

**10. La mirada agradecida:**

la vida es maravillosa

**11. La mirada centrada:**

*let it flow*

**12. Otra mirada:**

parar para continuar

**13. La mirada renovada:**

todo final es un inicio

**14. La mirada moderada:**

*walk, don't run*

**15. La mirada oscura:**

*welcome to the dark*

*side of you*

**16. La mirada mutante:**

*lost in translation*

**17. La mirada inspirada:**

la vida se organiza

**18. La mirada subconsciente:**

*moonlight*

**19. La mirada radiante:**

*good vibes only*

**20. La mirada confiada:**

el arte de vivir

**21. Mirando al mundo:**

el mundo te necesita

22. Inspiraciones

¡Gracias!

Guía de recursos

# LIBROS CÚPULA



© Mónica Bedmar

## LA AUTORA: MIREIA RIGOL

Humanista inquieta, omnívora cultural y siempre dispuesta a compartir las conclusiones del último webinar al que se ha apuntado, Mireia es la persona que quieres tener delante en una conversación, en un viaje o en el trabajo. Completista y selectiva a la vez, sus intereses son la cornucopia de los referentes, vivencias y emociones que necesitas y quieres que te acompañen en tu vida.



## A JOB TO DO

**MIREIA RIGOL**

**LIBROS CÚPULA. 2022**

**17 x 23 cm. / 160 pp. / Rústica**

**con solapas**

**PVP c/IVA: 15,95 €**

**A la venta desde el 23 de marzo de 2022**

## MÁS INFORMACIÓN PARA PRENSA Y ENTREVISTAS:

**LOLA ESCUDERO - Directora de Comunicación de**

**CúpulaTel.: 619 212 722 - [lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)**