

ETAPA 1 — DESPIERTA

Cuaderno de trabajo de la participante

“No necesito tener todo resuelto para comenzar.”

Nombre: _____ Fecha: _____

No hay respuestas correctas o incorrectas. Este cuaderno es para ayudarte a escucharte, reconocer tu potencial y decidir cuál será tu próximo paso.

1. ABRIR LOS OJOS

¿Qué me está impidiendo convertirme en la mujer que quiero ser?

3. MI HISTORIA NO ES MI LÍMITE

¿Qué parte de mi historia estoy utilizando como explicación para no avanzar?

5. MI RELACIÓN CON EL MIEDO

¿Qué haría si supiera que no puedo fracasar?

2. ESTO ES LO QUE SÍ PUEDO

Tres cosas que sé hacer bien:

Tres cosas que he aprendido aunque me hayan costado:

Tres cualidades que tengo como persona:

Algo que otras personas suelen reconocer en mí:

4. LAS CREENCIAS QUE ME FRENAN

Mi pensamiento limitante:

Mi nueva pregunta:

Otro pensamiento limitante:

Mi nueva pregunta:

6. LO QUE ESTOY POSTERGANDO

¿Qué sé que debería hacer, pero sigo posponiendo?

¿Cuál es la próxima acción pequeña que puedo hacer?

7. DISCIPLINA

Un hábito que necesito comenzar:

¿Qué día y a qué hora voy a comenzar?

¿Qué haré cuando no tenga ganas?

8. MI TIEMPO Y MIS PRIORIDADES

ME DA ENERGÍA	ES IMPORTANTE	ME ROBA TIEMPO

9. MI VISIÓN A 12 MESES

Imagina que ha pasado un año. ¿Cómo es tu vida? ¿Qué has construido? ¿Qué aprendiste? ¿Qué cambió en ti?

10. DE SUEÑO A META

Mi sueño:

Mi meta para los próximos 90 días:

¿Qué necesito aprender para acercarme a ella?

11. MI PRIMER COMPROMISO

Una cosa que necesito dejar de hacer:

Una cosa que necesito comenzar a hacer:

La acción concreta que realizaré esta semana:

La realizaré el día:

Si tengo miedo, voy a:

12. MI CARTA A LA MUJER QUE QUIERO SER

Escribe una carta para ti misma dentro de un año. Comienza con: "Querida yo..."

- ¿Qué quiero haber construido dentro de un año?
- ¿Cómo quiero sentirme conmigo misma?
- ¿Qué tipo de clientes quiero atender?
- ¿Qué quiero que mis clientes digan de mí?
- ¿Qué quiero poder pagar con mi propio trabajo?
- ¿Qué hábito necesito cambiar?
- ¿Qué miedo necesito dejar de alimentar?
- ¿Qué necesito aprender?
- ¿Qué estoy dispuesta a sacrificar para conseguirlo?
- ¿De qué quiero sentirme orgullosa dentro de un año?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

LA DECISIÓN QUE TOMO HOY ES:

Firma: _____ Fecha: _____

**“No estás aquí solamente para aprender una profesión. Estás aquí para descubrir
qué puedes construir con ella.”**