Masterclass *Vuelve a Ti*

Mi

2027

por diseño

Cuaderno de la masterclass / *15 de octubre*

Vuelve a *Ti*

Antes de decidir hacia dónde vas, necesitas recordar qué es verdaderamente importante para ti.

1 Redescubrir — 2 No me lo llevo — 3 2027 por Diseño — 4 Herradura de Oro

RAQUEL DUARTE

@raquelduartemichelangeli

✦ Ejercicio 1

Redescubrir lo que te *importa*

Antes de decidir hacia dónde vas, necesitas recordar qué es verdaderamente importante para ti.

1 Tus 5 valores

Escribe los cinco valores que quieres que gobiernen tu vida. No los que suenan bien. Los tuyos.

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

2 Tres personas que admiras

¿Con qué tres personas, presentes o no, te gustaría pasar una tarde? ¿Por qué? ¿Qué cualidades admiras? ¿Qué representan para ti?

1 *Nombre:* _____

Lo que admiro de esa persona: _____

_____

2 *Nombre:* _____

Lo que admiro de esa persona: _____

_____

3 *Nombre:* _____

Lo que admiro de esa persona: _____

_____

_____

_____

✦ Ejercicio 1

3 Ahora mírate a ti

¿Dónde existe algo de eso que admiras también dentro de ti?

HISTORIAS DE PODER

¿Qué historia de poder dejaste de contarte?

Escribe una. Un momento en el que fuiste valiente, capaz o constante.

4 Valores en acción

¿Mis acciones actuales cuentan la misma historia que mis valores?

☐ Sí ☐ A veces ☐ Todavía no

Recuerda una ocasión en la que sí viviste de acuerdo con uno de tus valores:

ACTÚA COMO SI

No es fingir ser quien no eres. Es empezar a actuar en coherencia con la mujer que estás decidiendo ser.

5 Solo 10% más

Si confiaras un 10% más en ti, ¿qué harías diferente esta semana?

✦ Ejercicio de octubre

No me lo llevo a *noviembre*

No empieces noviembre preguntándote qué quieres lograr. Primero pregúntate qué no quieres volver a construir.

1 Escribe

Completa la frase con honestidad. Nadie más la va a leer.

Yo ya había salido de _____

pero estoy notando que estoy volviendo a _____

Puede ser alguna de estas. Marca las que reconozcas:

- ☐ Callarme
- ☐ Buscar aprobación
- ☐ Regresar a una relación
- ☐ Compararme
- ☐ Controlar
- ☐ Exigirme
- ☐ Vivir desde el miedo
- ☐ Hacerme pequeña
- ☐ Otra

Cuéntalo con tus palabras:

2 Identifica el disparador

¿Qué pasó justo antes de que volvieras ahí?

- ☐ Rechazo
- ☐ Soledad
- ☐ Miedo
- ☐ Culpa
- ☐ Necesidad de pertenecer
- ☐ Otro

Lo que pasó:

Esto es importante: volver a una conducta conocida no significa que perdiste todo lo avanzado. Significa que algo volvió a activar una antigua forma de protegerte.

✦ **Ejercicio de octubre**

3 Declara

Escríbelo como una decisión, no como un deseo.

Este noviembre no necesito volver a _____

para sentirme segura. Con Jesús puedo _____

4 Elige una acción

UNA acción diferente para practicar desde hoy y durante noviembre. Pequeña, concreta y tuya.

Mi acción: _____

Cuándo la voy a practicar: _____

Lo que voy a hacer si me descubro volviendo:

ORACIÓN FINAL

"Jesús, no quiero reconstruir por miedo lo que Tú me enseñaste a soltar. Ayúdame a permanecer en la libertad que ya empecé a conocer."

✦ Ejercicio 2

2027 por *Diseño*

El próximo capítulo no tiene que comenzar en enero.

1 Tus próximas 10 metas

Escribe 10 cosas que quieres lograr, recuperar, experimentar, cambiar o construir durante los próximos 12 meses. No escribas lo que "deberías" querer.

Bienestar · relación con Dios · familia · profesión · negocio · dinero · experiencias · aprendizaje · relaciones · sueños postergados

LA ELIJO

1 _____ ○

2 _____ ○

3 _____ ○

4 _____ ○

5 _____ ○

6 _____ ○

7 _____ ○

8 _____ ○

9 _____ ○

10 _____ ○

2 Elige UNA

¿Cuál de estas metas, si comenzara a moverla, tendría un impacto importante sobre las demás? No diez. Una. Márcala en la lista y escríbela aquí.

Mi meta: _____

✦ Ejercicio 2

3 Ponle una fecha

"Algún día" no es una fecha.

DÍA	MES	AÑO

4 Encuentra tu porqué

¿Por qué esto es importante para ti? No por tus hijos. No por tu pareja. No para demostrarle nada a nadie.

5 Tus próximas 72 horas

¿Qué acción pequeña, real y medible puedes realizar en las próximas 72 horas?

Mi acción: _____

La cumplo antes del: _____

Lo que podría detenerme, y cómo lo voy a resolver:

El 2027 llegará de todas maneras.

¿Vas a llegar a él por *inercia* o por *diseño*?

✦ El mapa

Las *4C*

Saber qué quieres y sostener lo que decidiste son dos cosas diferentes. Este es el mapa para lo segundo.

Claridad

1ª C

¿Qué quiero y hacia dónde voy?

¿Dónde estoy? ¿Qué quiero? ¿Qué ya no quiero? ¿Qué valores gobiernan mi vida?

Convicción

2ª C

¿Por qué puedo creer en una posibilidad para mí?

Reconocer razones reales para volver a creer en ti: fortalezas, talentos, experiencias, fe.

Compromiso

3ª C

¿Qué estoy dispuesta a decidir y hacer?

Convertir deseos en decisiones, promesas, límites y hábitos. Recuperar el valor de tu palabra.

Consistencia

4ª C

¿Cómo continúo cuando aparece la resistencia?

Continuar cuando desaparece la motivación. Volver después de una pausa sin llamarlo fracaso.

ESTO TAMBIÉN ES EVIDENCIA

Marca la que vas a construir primero.

- [ ] **Una promesa cumplida.** Aunque sea pequeña. Aunque nadie más se entere.
- [ ] **Un límite sostenido.** Sobre todo cuando incomoda a alguien que quieres.
- [ ] **Una decisión alineada con tus valores.** Aunque la fácil fuera la otra.
- [ ] **Un talento puesto en acción.** Usado, no guardado para cuando estés lista.
- [ ] **Volver después de una pausa.** Esta es la que más cuenta de todas.

La que voy a construir primero, y cómo:

LA CONFIANZA NO SE ESPERA. SE CONSTRUYE.

Puedo confiar en mí porque estoy construyendo pruebas de que puedo contar conmigo.

✦ Mi compromiso

Mis próximas *72 horas*

Me comprometo a cumplir la acción que elegí en las próximas 72 horas. Escríbela, firma tus dos tarjetas y recórtalas. Aquí empieza tu evidencia.

✂ Una para tu espejo

MIS 72 HORAS

Algún día no es una *fecha.*

Mi meta: _____

Mi acción: _____

La cumplo antes del _____ *a las* _____

Firma: _____

✂ Y otra para tu cartera

MIS 72 HORAS

Algún día no es una *fecha.*

Mi meta: _____

Mi acción: _____

La cumplo antes del _____ *a las* _____

Firma: _____

Si imprimes a doble cara, deja esta página sola por detrás para no recortar otra.

✦ Cierre

Herradura de *Oro*

Regresa a la meta que elegiste. La que dijiste que era importante. La que tiene una fecha. ¿Cuántas veces más quieres volver a escribir esta misma promesa?

MI META, UNA VEZ MÁS

Cumple tu acción de las próximas 72 horas. Que esta masterclass no sea simplemente otra cosa que consumiste.

Lo que me llevo de esta noche:

SI QUIERES RECORRER ESTE TRAMO ACOMPAÑADA

Toma las Riendas™

8 sesiones en vivo · 4C: Claridad, Convicción, Compromiso y Consistencia.

Comienza el jueves 29 de octubre · 8:00 pm, hora de Florida (ET)

Precio Fundadora: US$980 solo por 72 horas después de la masterclass. Después, US$1,280.

Nadie puede recorrer el camino por ti. Pero no tienes que recorrerlo sola.

ESCANEA PARA INSCRIBIRTE