

**DÍAS.
PREGUNTAS.
PAUSAS**

3 días de introspección



3 días de introspección

Este no es un reto para hacer más.

Es una invitación a hacer menos, con más intención.

Durante 3 días, vas a parar el ruido, mirar hacia dentro y elegir desde ahí.

Con una pregunta al día, una meditación breve y un ejercicio simple, vas a limpiar, ordenar y enfocar.

Nada más. Nada menos.

Este viaje está pensado para ti si:

- Te sabes organizar pero te cuesta priorizar.
- Sientes que haces mucho, pero avanzas poco.
- Quieres volver a escucharte antes de tomar decisiones importantes.

No necesitas un plan perfecto.

Solo necesitas claridad para el siguiente paso real.

Porque cuando tu energía está alineada con tus elecciones, todo se vuelve más liviano, más cierto... y más tuyo.



Día 1: "Lo que sí - lo que no"

HAZ CLIC AQUÍ PARA DESCARGAR MEDITACIÓN DE 3 MINUTOS

Objetivo: Limpiar el ruido mental y conectar con lo esencial.

LO QUE SÍ	LO QUE NO
¿Qué me aporta energía, inspiración o claridad?	¿Qué me drena, me distrae o me frustra mantener?
¿Qué personas, ideas, rutinas o actividades me activan?	¿Qué cosas sigo haciendo por costumbre, miedo o presión?
¿Qué tareas me acercan a lo que quiero?	¿Qué me aleja de mi propósito o me mantiene en automático?

 **INSTRUCCIONES**

- 1.No pienses demasiado. Déjalo salir tal cual venga.
- 2.Puedes usar palabras sueltas, frases o incluso dibujos si te ayuda más.
- 3.Sé concreta, aunque escribas poco.
- 4.Elige al final una cosa de la columna "NO" que vas a soltar esta semana.



Día 2: "Tu energía tiene estrategia"

HAZ CLIC AQUÍ PARA DESCARGAR MEDITACIÓN DE 3 MINUTOS

Objetivo: Alinear las decisiones a su momento personal.

¿CÓMO ESTOY HOY ENERGÉTICAMENTE?

(describen en una frase o palabra clave)

¿QUÉ NECESITO MÁS: EXPANDIR, CONTENER O DEJAR MADURAR?

¿QUÉ DECISIÓN CONCRETA PUEDO TOMAR HOY QUE REFLEJE ESA NECESIDAD?

✓ EJEMPLO DE RESPUESTA:

- Hoy me siento agotada mentalmente así que necesito contener.
- Decisión: Voy a cerrar redes hasta mañana y avanzar solo en una tarea esencial sin distracciones.



DÍA 3 – “Define tu próxima acción”

HAZ CLIC AQUÍ PARA DESCARGAR MEDITACIÓN DE 3 MINUTOS

Objetivo: Activar el movimiento con dirección.

¿CUÁL ES EL OBJETIVO O DESEO QUE TENGO PRESENTE AHORA MISMO?

¿CUÁL ES LA ACCIÓN MÁS PEQUEÑA Y REALISTA QUE PUEDO TOMAR EN LAS PRÓXIMAS 24-48H PARA ACERCARME A ESO?

¿CUÁNDO LO VOY A HACER? (CONCRETA DÍA Y HORA SI PUEDES)

✓ EJEMPLO DE RESPUESTA:

- Objetivo: Quiero lanzar mi servicio de mentoría.
- Acción realista: Perfilar a mi cliente potencial
- ¿Cuándo? Mañana de 10 a 11h, antes de revisar emails.



No es tu falta de esfuerzo. Es la forma en la que estás ordenando tus prioridades lo que te está drenando.

Si tienes

- Saturación mental.
- Caos emocional.
- Sentir que trabajas mucho pero avanzas poco.
- Agobio por exceso de ideas sin conexión.

Yo también estuve ahí.

Durante años, intenté manejar múltiples proyectos a la vez, diciendo sí a todo lo que llegaba.

Si un cliente me pedía algo, lo encajaba como fuera en la agenda, aunque significara dormir menos o desvelarme varias noches seguidas.

Me obsesioné con organizar, pero como todo me parecía importante, en realidad no estaba priorizando.

Iba como un pollo sin cabeza, agotándome cada día más.



Hasta que un día dije: NO MÁS.

No más improvisar. No más vivir a golpe de urgencias.

Decidí construir mi negocio desde la estrategia y la intención real, no desde el caos.

Y sé que muchas emprendedoras viven atrapadas en ese mismo bucle:

hacer, hacer y hacer... sin dirección real.

Porque el problema no es que no trabajes duro.

El problema es que sin prioridades claras, tu energía se diluye en tareas que no te llevan a donde de verdad quieres estar.

Por eso diseñé el Sistema POS:

Priorizar. Organizar. Soltar.

Tres pasos simples que transforman el caos mental en dirección estratégica.



He acompañado a marcas que han pasado de cero a facturar más de 1,5 millones de euros en su primer año, y a otros proyectos que alcanzaron 150.000 euros en un año partiendo desde cero.

Y si algo he aprendido es esto:

El crecimiento real no viene de hacer más.

Viene de hacer mejor lo que importa.

Imagina volver a trabajar con claridad,
sabiendo cada día qué tareas sí merecen tu energía,
soltando todo aquello que hoy solo te está drenando...
y construyendo tu negocio en armonía con tu vida.

Este mes solo tengo 5 plazas disponibles para acompañar a emprendedoras que estén listas para salir del bucle y enfocarse de verdad.

Pero antes de decidir si trabajamos juntas, quiero conocerte mejor.



He hecho espacio en mi agenda para regalarte 20 minutos de mi tiempo:

donde tendrás toda mi atención y foco.

Sin presión. Sin ruido. Solo tú y tu negocio.

Para agendar este **diagnóstico totalmente gratis**,

un espacio donde vamos a detectar qué está bloqueando hoy tu avance,

y **te entregaré una hoja de ruta real** y accionable para recuperar tu dirección,

escribeme un WhatsApp, haciendo clic [aquí](#)

