

WorkBook

Rediseña tu Carrera y Reconecta Contigo



“Vuelve a encontrarte, vuelve a ser tú”

1

Tienes todo dentro. Solo necesitas el espacio para escucharte.

Este workbook está pensado para mujeres como tú. Mujeres que han dado mucho a los demás hijos, pareja, familia, trabajo y que ahora sienten ese vacío silencioso que dice:

“¿Dónde quedé yo en todo esto?”

Si estás en una etapa de transición y te preguntas “¿quién soy ahora?”, este espacio es tuyo.

Aquí no hay juicios, solo preguntas poderosas que te ayudarán a reconectar con tu propósito, tu energía y tu autenticidad.

“Vuelve a encontrarte, vuelve a ser tú”

¿Por qué empezar por aquí?

Porque no puedes diseñar una vida que ames si no sabes qué necesitas para sentirte viva.

Este workbook te ayudará a:

- Redescubrir qué significa el trabajo para ti hoy.
- Detectar si tu trabajo actual (o ausencia de él) te está nutriendo o apagando.
- Visualizar una carrera más auténtica y alineada con tu etapa actual
- Comprometerte con pequeños pasos reales y sostenibles.

“Vuelve a encontrarte, vuelve a ser tú”

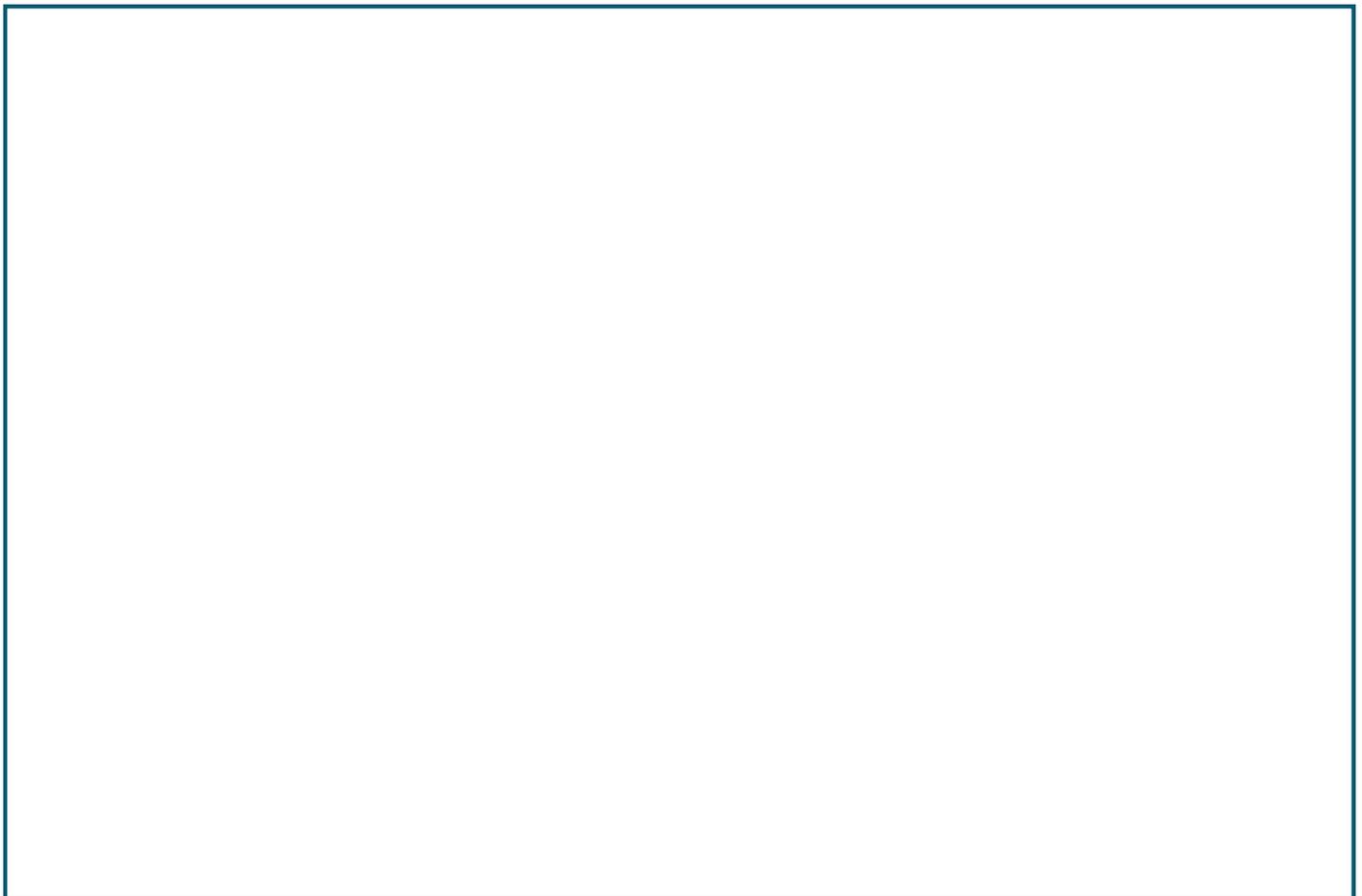
3

¿Qué significa el trabajo para mí?

Reflexiona y responde con honestidad. Luego pregúntate:

¿**Mi trabajo actual** o la forma en que hoy me relaciono con lo laboral está alineado con lo que el trabajo significa para mí?

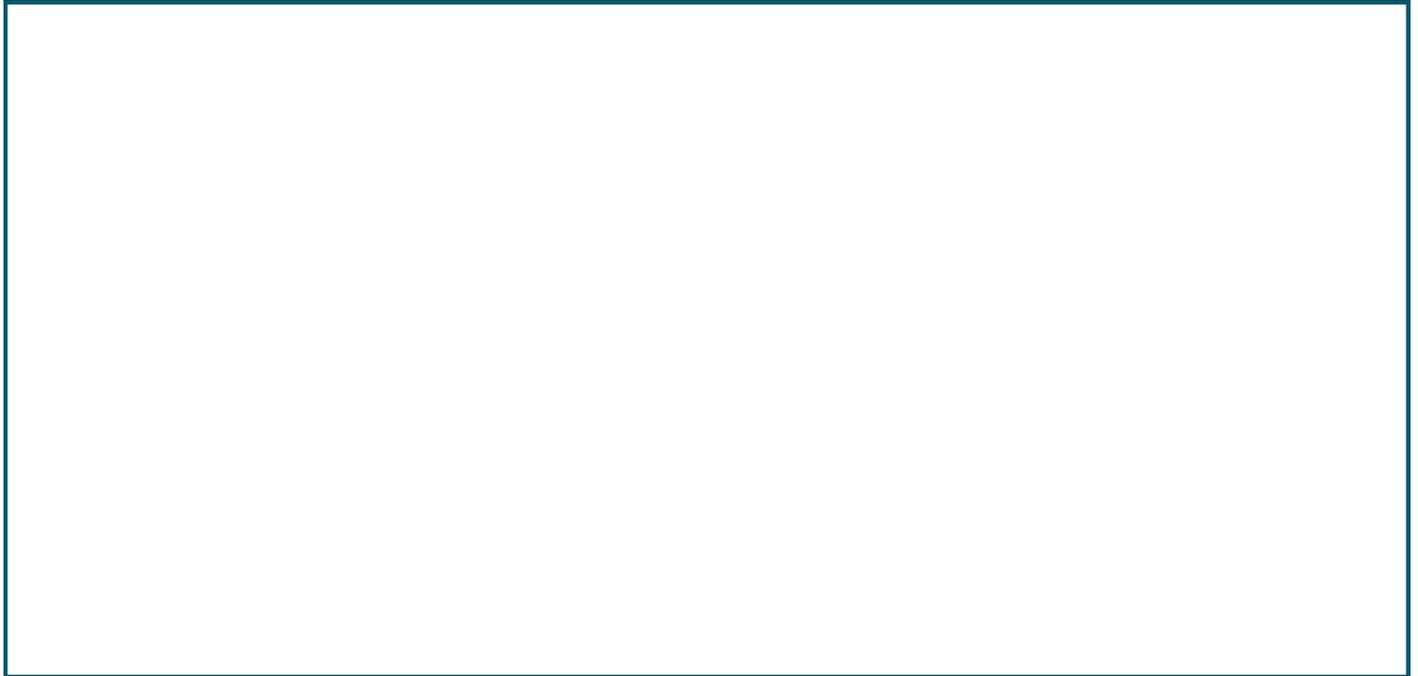
Y si no estoy trabajando en este momento, ¿me estoy acercando a una actividad que honre **mis valores y deseos reales**?



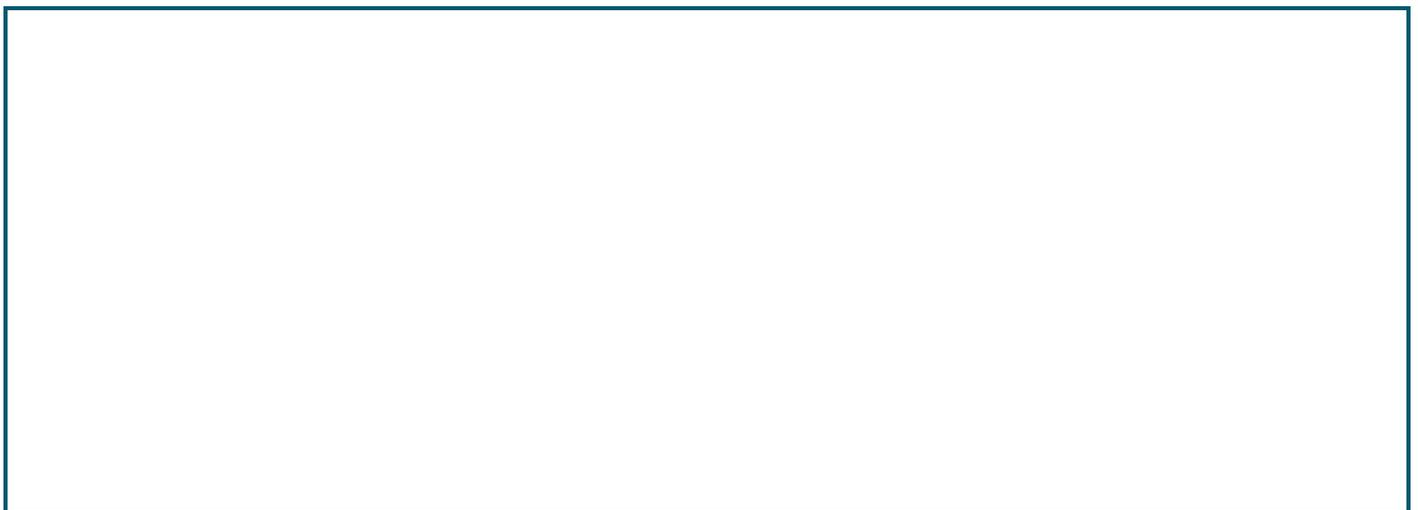
“Vuelve a encontrarte, vuelve a ser tú”

4

Si no es así... ¿por qué? ¿Qué falta? ¿Qué debe cambiar?



¿Qué puedo hacer esta semana para empezar a cerrar esa brecha?



“Vuelve a encontrarte, vuelve a ser tú”

5

¿Te atreves a dar el siguiente paso?

Hoy elijo priorizarme y dar este paso. Me lo debo, y me lo merezco.

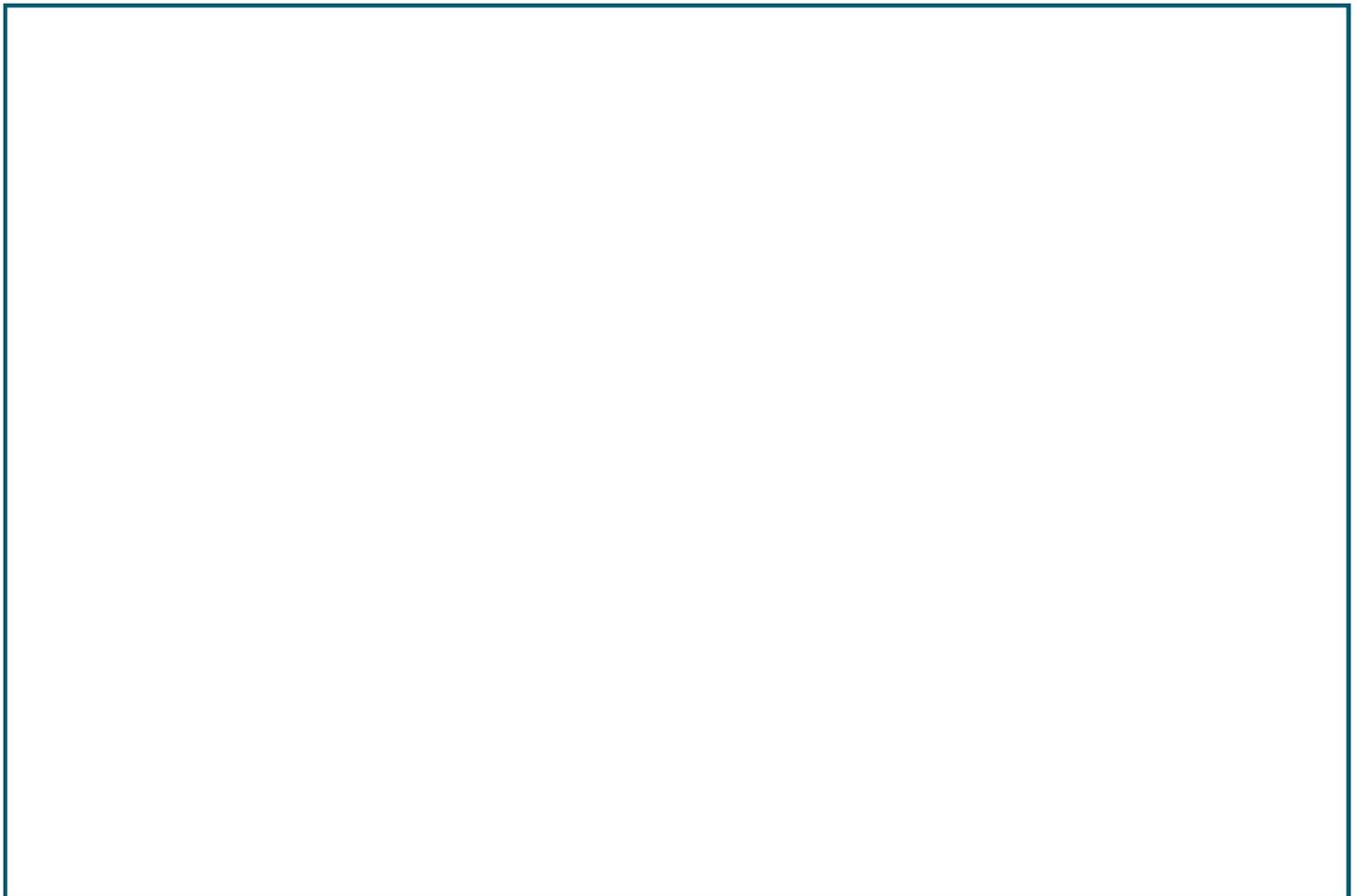
Yo

¿Cómo quiero que mi trabajo me haga sentir conmigo misma?

Reflexiona y responde con honestidad. Luego pregúntate:

¿La forma en que hoy me vinculo con lo laboral (trabajo actual o etapa de pausa) me permite sentirme orgullosa, viva y conectada conmigo?

¿Estoy honrando mis emociones o postergándome una vez más?



“Vuelve a encontrarte, vuelve a ser tú”

7

¿Mi trabajo me da energía o me la quita?

¿Está alineado con la forma en que quiero sentirme?

¿Qué puedo hacer esta semana para acercarme a ese estado?

¿Estás lista para realizar una acción alineada contigo?
Me comprometo con este cambio porque ya no quiero
seguir apagándome.

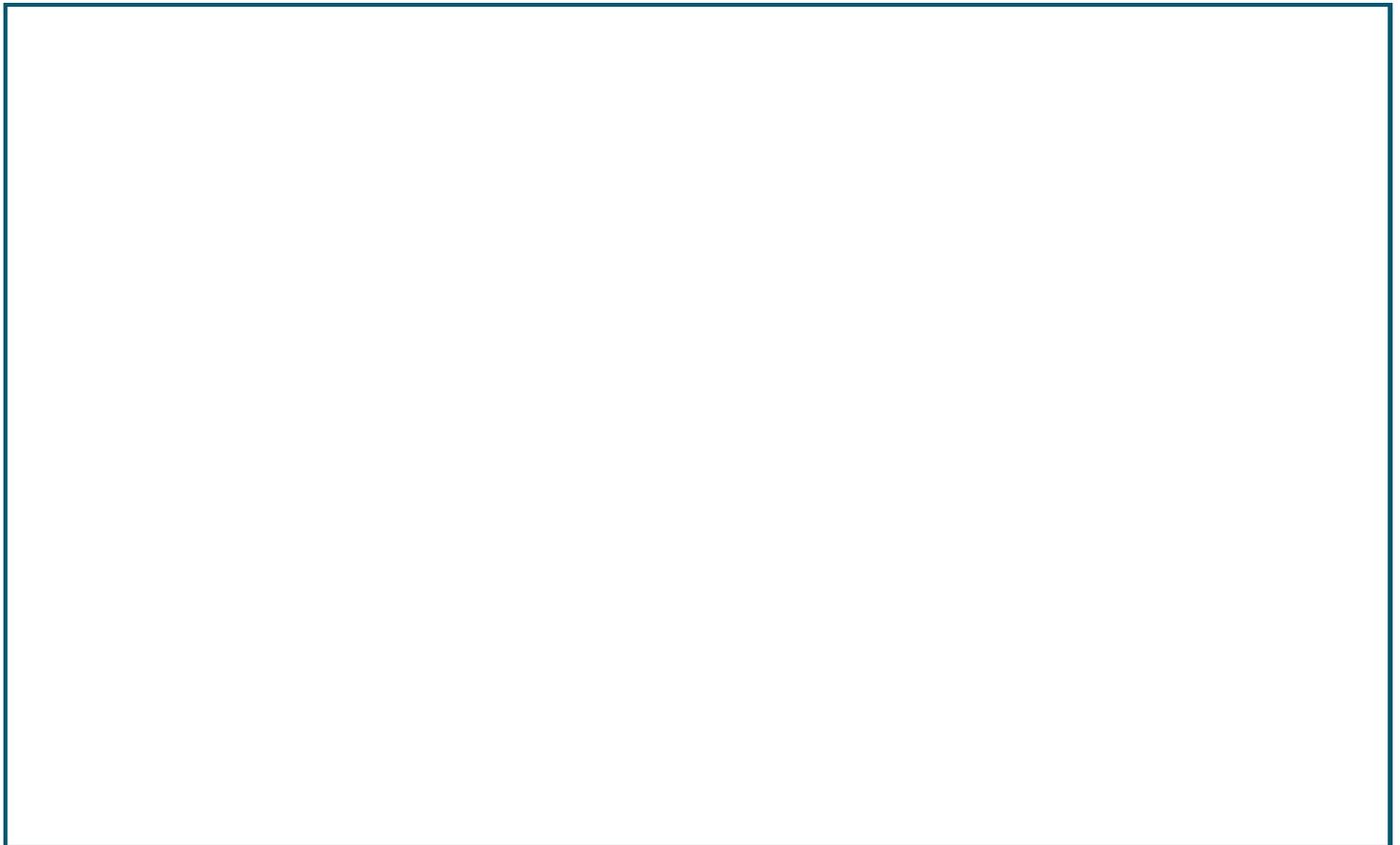
Yo

¿Cómo quiero que mi trabajo impacte mi vida?

Reflexiona y responde con honestidad. Luego pregúntate:

¿La relación que hoy tengo con lo laboral — sea un empleo, emprendimiento o pausa— está mejorando mi bienestar o drenándome?

¿Me está acercando a la vida que quiero o alejando de ella?



“Vuelve a encontrarte, vuelve a ser tú”

10

¿Siento que estoy creciendo y desarrollándome o solo cumplo?

¿Qué falta para alinear mi impacto con mi propósito?

¿Qué puedo hacer esta semana para sembrar ese impacto?

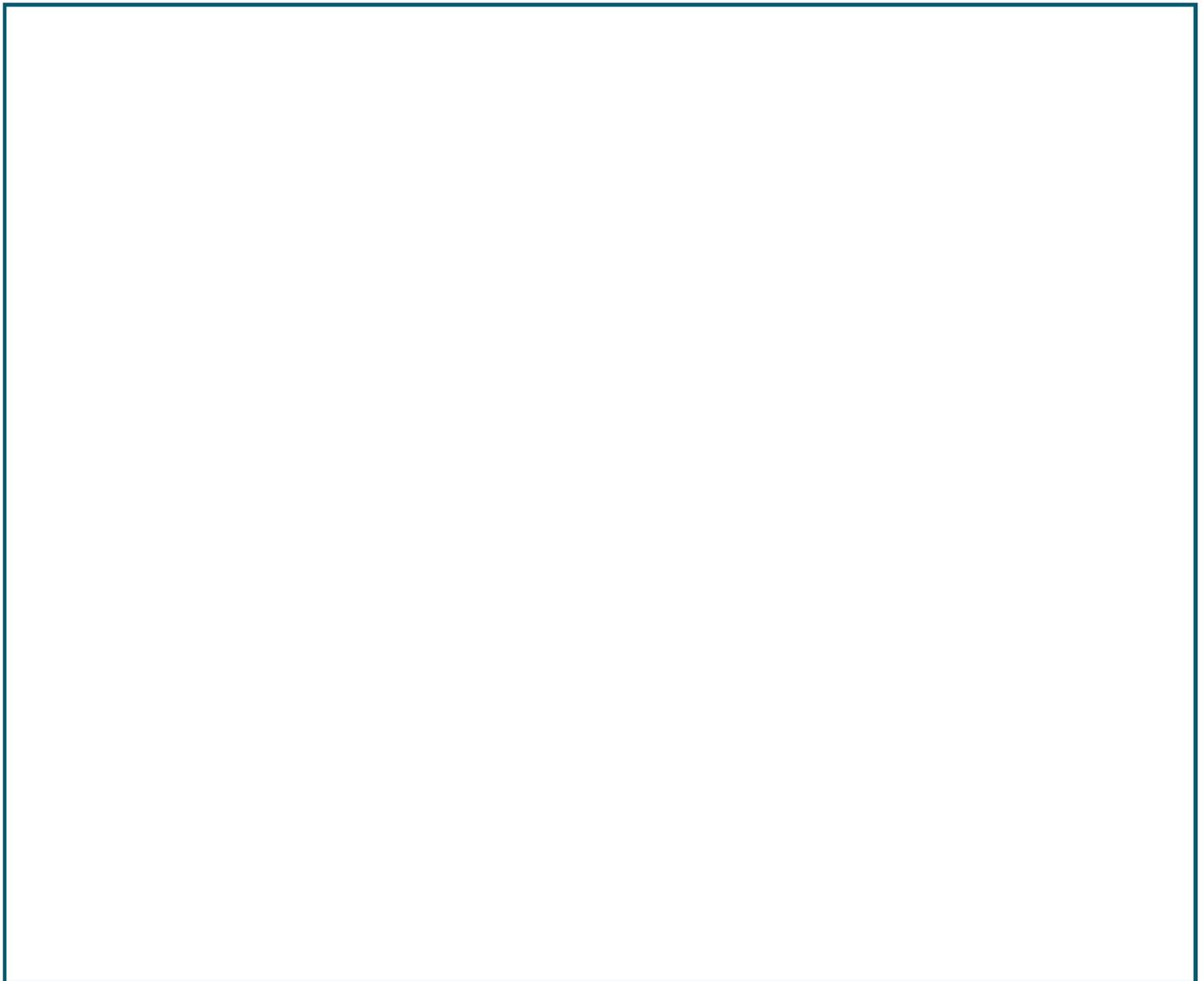
Este es tu momento. ¿Te das permiso para avanzar?
Avanzo desde el amor propio, no desde la presión. Este
camino es mío.



¿Qué impacto quiero dejar en el mundo a través de mi trabajo?

Reflexiona y responde con honestidad. Luego pregúntate:

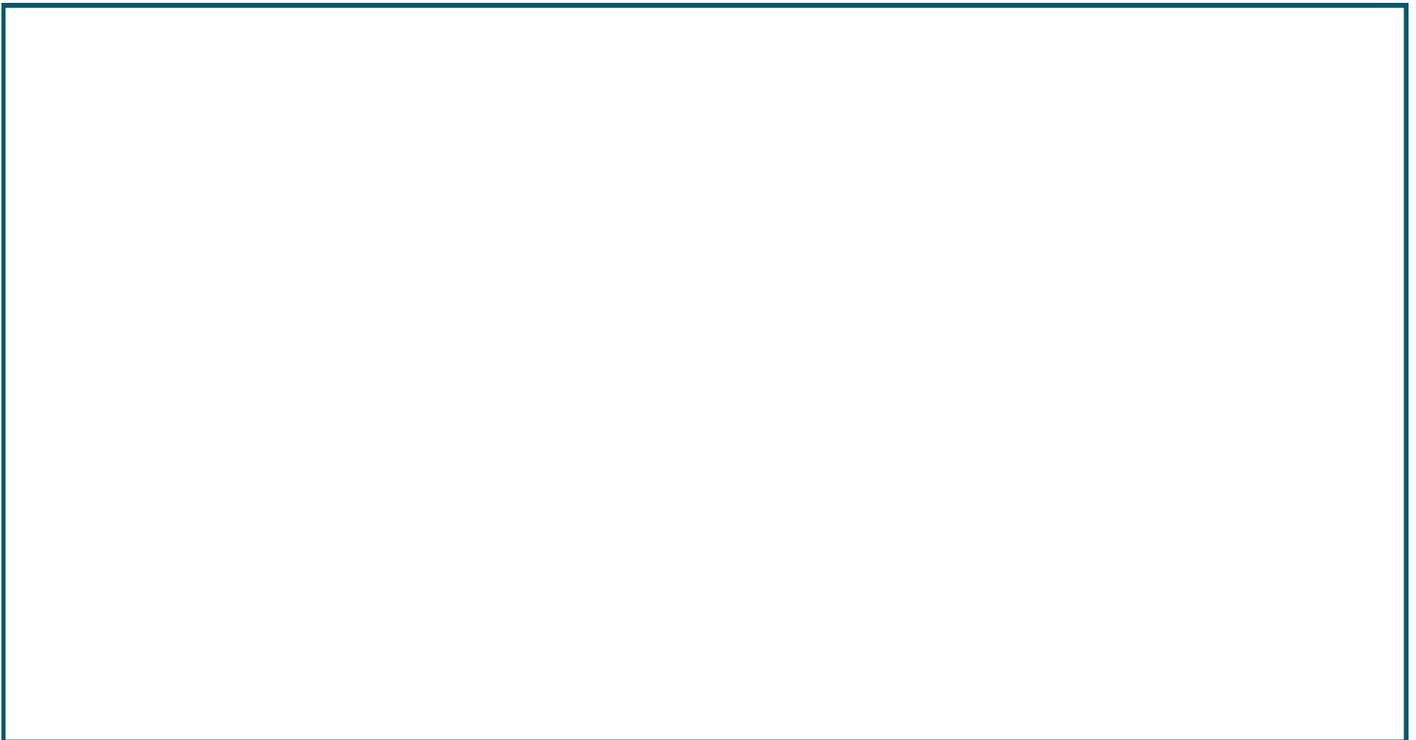
¿Estoy contribuyendo con algo que resuena con mi propósito, o estoy en pausa sin claridad?



“Vuelve a encontrarte, vuelve a ser tú”

13

¿Y si no estoy trabajando, ¿puedo conectar con formas de impactar que sí estén a mi alcance hoy?

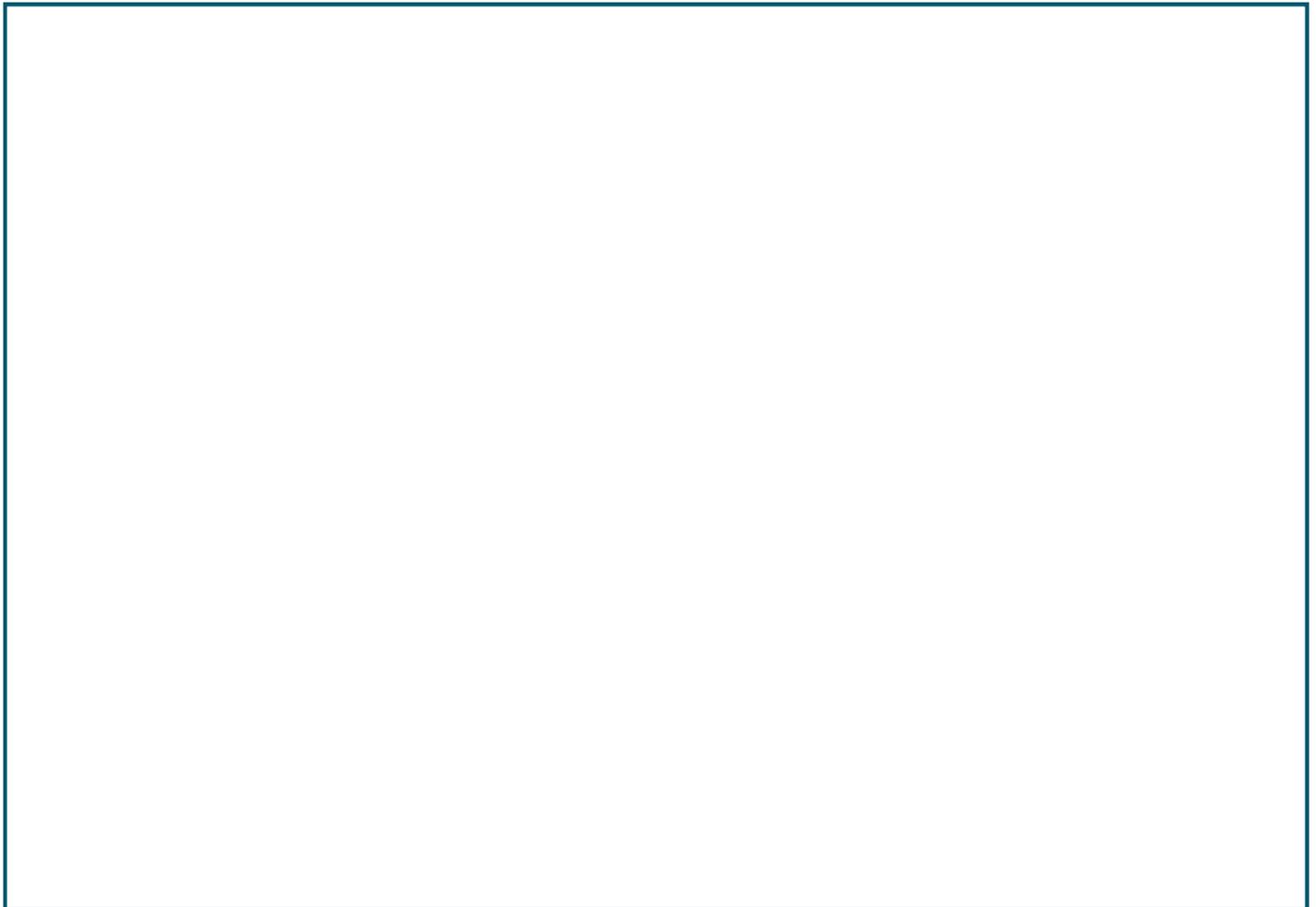


¿Qué me da más alegría cuando trabajo (o cuando me siento útil)?

Reflexiona y responde con honestidad. Luego pregúntate:

¿Mi día a día incluye espacios donde disfruto, fluyo o siento que mi energía se eleva?

Si no trabajo, ¿cómo puedo reconectar con esa chispa en otras formas (creativas, personales, solidarias)?



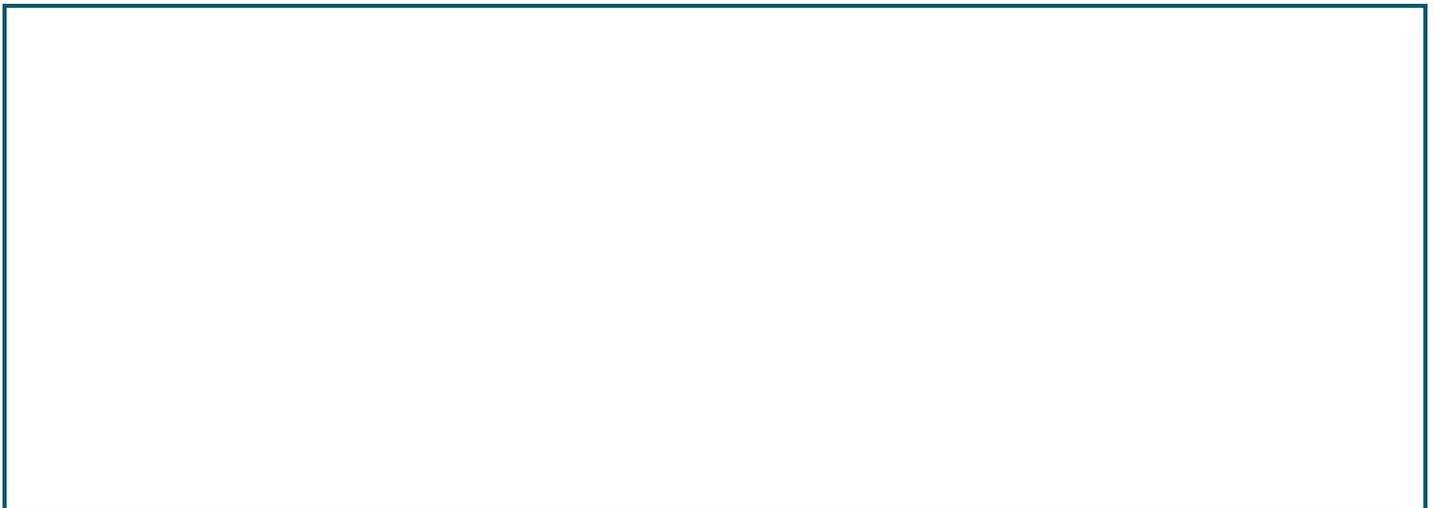
“Vuelve a encontrarte, vuelve a ser tú”

15

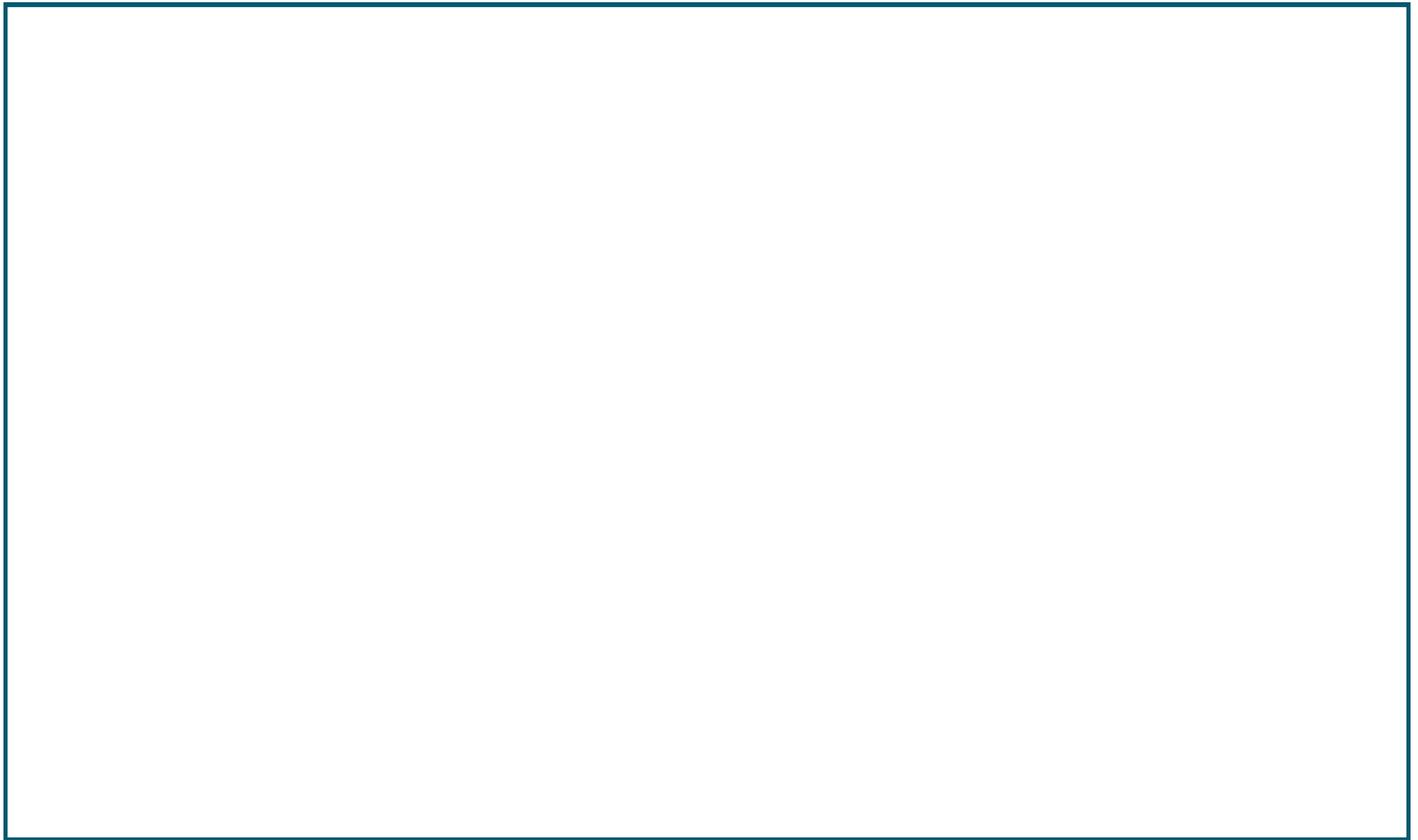
¿Cuándo fue la última vez que sentiste entusiasmo por lo que hacías?



¿Qué puedo recuperar o reinventar esta semana para sentir más alegría?



Un paso a la vez... pero firme. ¿Vamos?
Este pequeño cambio es mi primer acto de regreso a mí
misma. Y lo abrazo.

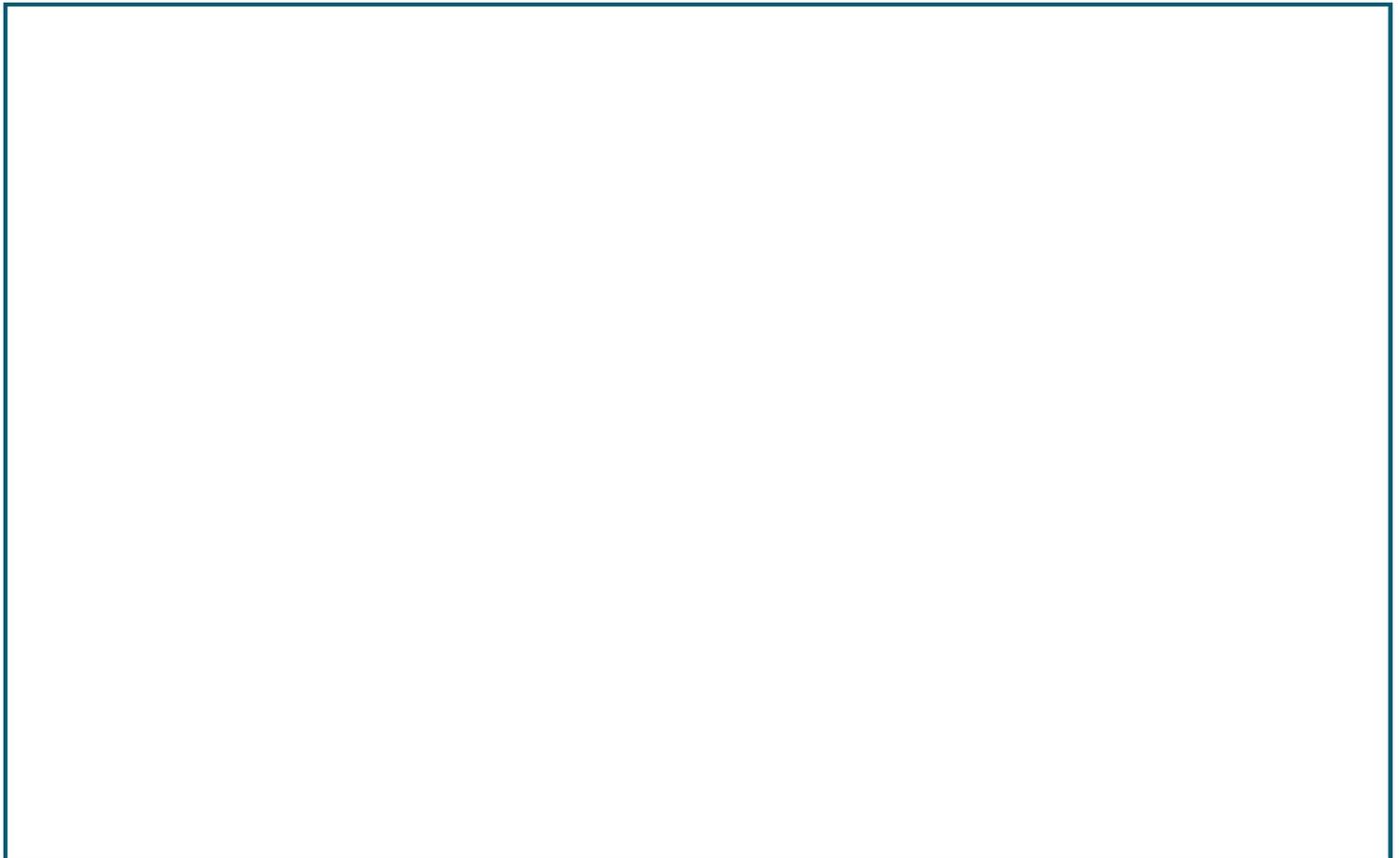


¿Qué considero un trabajo valioso y con propósito?

Reflexiona y responde con honestidad. Luego pregúntate:

¿Mi actividad laboral actual (o deseada) refleja mis valores y lo que considero un aporte valioso?

Y si estoy en pausa, ¿estoy tomando este tiempo como parte activa de mi rediseño, o me estoy desconectando de lo que quiero construir?



“Vuelve a encontrarte, vuelve a ser tú”

¿Cuáles son mis valores y cómo se reflejan (o no) en mi trabajo?

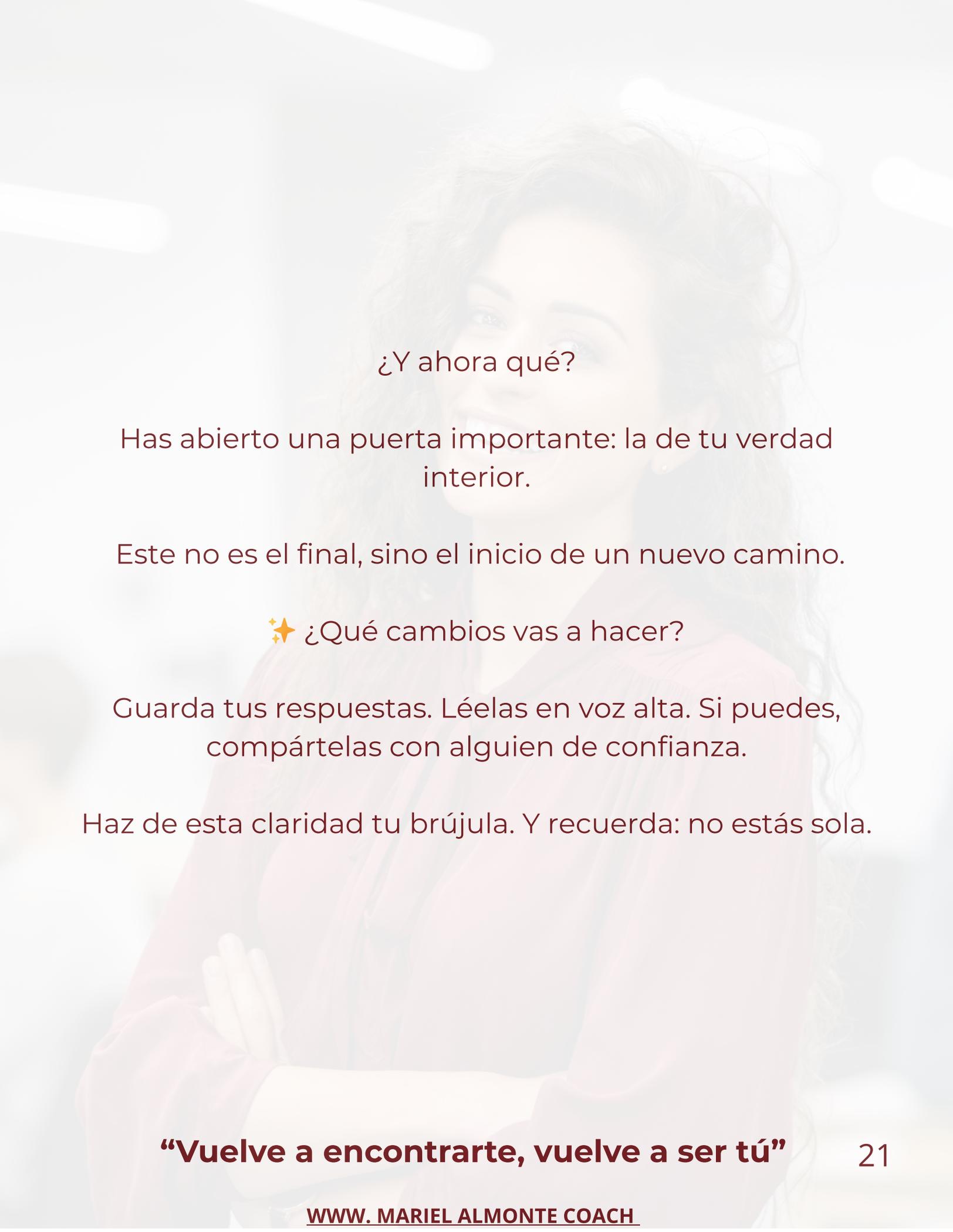
¿Qué está desalineado? ¿Qué quiero cambiar?

¿Qué puedo hacer esta semana para honrar mis valores?

Ya no necesitas más pruebas, solo decisión. ¿Te unes a ti?

Ya no espero más. Hoy empiezo a caminar hacia la vida que realmente deseo.





¿Y ahora qué?

Has abierto una puerta importante: la de tu verdad interior.

Este no es el final, sino el inicio de un nuevo camino.

✦ ¿Qué cambios vas a hacer?

Guarda tus respuestas. Léelas en voz alta. Si puedes, compártelas con alguien de confianza.

Haz de esta claridad tu brújula. Y recuerda: no estás sola.

“Vuelve a encontrarte, vuelve a ser tú”

21

“Vuelve a escucharte. Vuelve a ser tú.”

Gracias por permitirte este espacio.

Si sentiste que este cuaderno te habló al alma, te invito a
agendar una Sesión

Un espacio sin juicio
Un acompañamiento real, humano y empático
Herramientas prácticas + mirada profunda



“Vuelve a encontrarte, vuelve a ser tú”

22