

¡Hola!

Bienvenido a estos 21 días de transformación, crecimiento y alineación con tus sueños. Este no es un curso o cuadernillo de trabajo más. Este bootcamp es tu mapa, tu espacio de claridad y tu punto de partida para construir la vida y el negocio o trabajo que sueñas.

Aquí vas a detenerte, escribir y mirar de frente a esas ideas que llevan tiempo rondando tu mente. Porque lo que hasta ahora era un deseo o una intención, puede convertirse en un plan real cuando te comprometes, le das estructura y avanzas paso a paso.

El propósito de este bootcamp no es que acumules más información, sino que actives tu visión, defines lo que de verdad quieres y empieces a dar pasos concretos hacia ello. Queremos que dejes de postergar, empieces a verte y actuar como la persona que ya vive de lo que ama y crea desde esa visión.

Este cuadernillo será tu compañero, nosotras tus guías y mentoras, te haremos preguntas que quizás nunca te has hecho, te invitaremos a soñar más grande y, al mismo tiempo, te daremos herramientas prácticas para bajar esas ideas a tierra.

Escribe con libertad, con honestidad y sin juicio. Trabaja con compromiso, disciplina y determinación. Aquí no hay respuestas correctas o incorrectas, solo las tuyas. Al final, lo más importante no será lo que leas, sino lo que hagas con ello.

Dany y Osiris

Cómo usar este cuaderno de trabajo

- Reserva diariamente 1 hora. Pon un temporizador para que trabajes sin distracciones.
- Sigue el **paso a paso** y completa las **plantillas**.
- Marca los **entregables** con ✓ cuando estén listos.
- Al terminar la semana, revisa la sección **Cierre Semanal**.

FASE 1

Fundamentos: Identidad, Visión y Confianza

Objetivo: Reconectar con tu visión, tu historia y tu cliente ideal, mientras trabajas la mentalidad y confianza necesarias para vivir de lo que amas.

DÍA 1

Clarificar la vida que quieres y el rol de tu proyecto o negocio para sostenerla.

Tiempo estimado: 20–30 min

Paso a paso

1. Aterrizaje (2 min)

Respira profundo 5 veces y escribe en una hoja: *“Hoy me doy permiso de soñar en grande con los pies en la tierra.”*

2. Visualización guiada (5-7 min)

Cierra los ojos, imagina y recorre mentalmente: cómo sería tu mañana ideal, los clientes con los que amas trabajar, en qué horario, el impacto en tu comunidad, tu estilo de vida (salud, tiempo, relaciones) e ingresos

3. Ahora bajemos tu visión a papel (10-15 min)

Escribe con total libertad, no te censes ni limites (Usa hojas para que no tengas límite de espacio)

- ¿Cómo es tu vida dentro de un año?
- ¿Cómo es tu día ideal?
- ¿Y tu día laboral ideal?
- ¿Qué amas hacer en tu trabajo?
- ¿Cómo son los clientes con los que amas trabajar?
- ¿Qué impacto logras en la vida de tus clientes?
- ¿Cuánto ingreso mensual deseas y para qué lo quieres? Escribe 3 usos concretos
- ¿Qué límites pones para proteger tu energía y creatividad?
- ¿Qué cosa, una sola, que si la cumples o logras, hará que este año se sienta exitoso para ti?

4. **Declara tu visión (5–7 min)**

Usa la plantilla y escribe **1 párrafo**.

"Mi vida es _____ Se siente _____

Cree un negocio o proyecto de **(área/nicho)**
_____ que **(impacto/transformación)** _____
_____ para **(tipo de cliente)** _____,
trabajando **(formato/horarios)** _____ con ingresos
de **(monto)** _____ al mes, para vivir **(estilo de vida deseado)** _____

Contribuyo al mundo **(propósito/forma de aportar)** _____

Mis clientes **(cómo son)** _____ Y yo me
siento **(Valores, emociones)** _____"

Ejemplos.

Importante: Intenta escribir tu declaración sin leer los ejemplos, así te aseguras de no tener un sesgo y escribir lo que hay realmente en tu mente y corazón.

"Mi vida es extraordinaria, se siente ligera, expansiva y libre. Cree un negocio de psiconutrición que transforma la relación con la comida para mujeres profesionales que han probado dietas toda su vida, trabajando en formato online con grupos reducidos, en horarios de mañana, con ingresos de \$80,000 MXN al mes, para vivir con libertad de tiempo, viajes frecuentes y equilibrio entre familia y trabajo. Contribuyo al mundo creando un movimiento de educación emocional y alimentaria libre de dietas. Mis clientes son respetuosos, amables y con apertura. Y yo me siento apreciada por mi comunidad, me escuchan, me leen y me buscan como guía."

"Mi vida es muy mía, se siente en equilibrio personal y profesional. Cree un negocio de psicología clínica especializada en ansiedad que ayuda a jóvenes adultos a recuperar estabilidad emocional y confianza en sí mismos, trabajando en modalidad híbrida (online y presencial), con consultas sólo por las tardes, con ingresos de \$60,000 MXN al mes, para vivir con tranquilidad financiera, mañanas y fines de semana libres y tiempo para mi familia. Contribuyo al mundo generando conciencia social sobre la importancia de la salud mental accesible y sin estigma. Mis clientes son responsables en su proceso, comprometidos y empáticos. Y yo me siento en equilibrio, viviendo mi propósito y valorada por mis contribución."

"Mi vida es hermosa, se siente libre, con flexibilidad y vital. Cree un negocio de terapias holísticas que acompaña a madres solteras en su procesos de sanación emocional y espiritual para reconectar con su energía y propósito profesional, trabajando con sesiones individuales y retiros mensuales en espacios naturales, con ingresos de \$125,000 MXN al mes, para vivir cerca de la naturaleza, con abundancia y viajes de aprendizaje espiritual. Contribuyo al mundo compartiendo prácticas ancestrales y modernas que promueven el crecimiento de las mujeres madres. Mis clientes son comprometidas y audaces. Y yo me siento en servicio, tranquila y apreciada por mi tribu"