

FASE 1

Fundamentos: Identidad, Visión y Confianza

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

DÍA 2 Tu historia, tu propósito, tu motor

Reconectar con tu historia personal, tu propósito profundo y los valores que guían tu trabajo y decisiones.

Tiempo estimado: 35- 45 min

Paso a paso

- 1.
 2. **Aterrizaje (2 min)**
Respira profundo 5 veces y escribe en una hoja: *“Esta es mi historia, mi propósito profundo nace de ella”*
 3. **Línea de tiempo (8- 10 min).**
Dibuja una línea horizontal y marca 5 a 7 hitos de tu vida y profesión.
Usa un color para **momentos “Semilla”** (Cuando sembraste algo clave: estudio, una mentora, primera paciente, un libro que te cambió) y otro color para **momentos “Giro”** (Punto de inflexión: crisis, pérdida, error, cambio de enfoque, primera venta relevante o la conquista de un hito importante)
- Ejemplos de hitos
- Formación/Certificación clave
 - Primer caso que te marcó
 - Fracaso o pausa que te reorientó
 - Decisión que te dio identidad (anicharte, dejar planes de dieta, etc.)
 - Primer contenido que conectó con muchas personas
 - Testimonio que confirmó tu camino
4. **Extrae sentido (7–8 min).** A la derecha de cada hito escribe en 1 línea: **¿Qué aprendí?** y **¿Qué me dolió/transformé?**

Al final responde:

- ¿Qué patrón veo que se repite (miedo, fortaleza, intuición, servicio)?
- ¿Qué quiero contribuir a transformar en otros porque yo viví ese dolor?
- ¿Qué no volvería a permitir (en mí, en mi consulta, en mi comunicación)?
- ¿Cuál considero que ha sido mi aprendizaje principal?

5. Tus valores (5–7 min)

- Enlista los 3 principales valores que guían tu trabajo y tus decisiones.
- Ahora junto a cada valor escribe por qué guía tu trabajo y tus decisiones.
- Ahora escribe qué significa para ti cada valor y cómo se refleja en un comportamiento o situación dentro de tu trabajo o servicio, ya sea con otros colegas o con tus clientes.

6. Redacta tu propósito en un párrafo (5–7 min)

Usa la plantilla

"Trabajo para **(quién)** porque **(dolor/deseo que comprendo)**. Mi intención es **(cambio/resultado)** a través de **(enfoque/método)**, sostenido por **(tus 3 valores)**."

7. Entregable (5–7 min)

✓ Comparte en el grupo cerrado la **lista de tus 3 valores centrales y un párrafo que resuma tu propósito**.

Ábrete a recibir contribución a través de nosotras y la inteligencia colectiva que se activa al servicio de cada una, sus proyectos y negocios.

✓ Comparte y comunica también en las redes sociales que utilices. Si todavía no tienes redes activas, usa tus estados de whatsapp o FB.

Recuerda que compartir tu proceso es una manera auténtica y poderosa de conectar con tu audiencia, construir confianza y admiración.

Ejemplos:

Línea de tiempo (6 hitos)

1. **2016 Semilla:** Prácticas clínicas en hospital; observo ansiedad por la comida → Aprendo que el síntoma no es el problema, sino el regulador.
2. **2018 Giro:** Me piden "planes de dieta estrictos"; resultados cortoplacistas → Decido formarme en psicología de la alimentación.
3. **2019 Semilla:** Mentoría con enfoque compasivo → Integro lenguaje no estigmatizante.
4. **2020 Giro:** Burnout por saturar mi agenda → Pongo límites y rediseño agenda.
5. **2022 Semilla:** Primer grupo online; 18 participantes, testimonios potentes → Confirmando que lo grupal amplifica mi impacto.
6. **2024 – Giro:** Dejo definitivamente "pérdida de peso" como promesa → Afirmando bienestar integral como norte.

Sentido extraído

- **Patrón:** Cuando cuido mi energía, mi trabajo florece; lo compasivo es más efectivo que lo restrictivo.
- **Quiero contribuir a transformar:** Culpa y vergüenza por comer; violencia estética.
- **No permito:** Promesas de “peso ideal” ni sobre-agendarme.

Propósito (1 párrafo)

"Trabajo para mujeres que han vivido atrapadas entre dietas y culpa porque conozco el desgaste emocional de esa lucha. Mi intención es ayudarles a recuperar paz mental y libertad con la comida a través de psicología de la alimentación con enfoque compasivo y basado en evidencia, sostenido por la compasión, la ciencia y la integridad."