

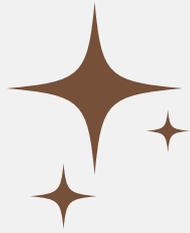
WORKBOOK

✦ ✦ Tribu de  
MUJERES ✦  
PODEROSAS ✦



Katherine  
PERFORMANCE COACH

@bykatherineperez



# DÍA 1





# Pon una intención en esta actividad

¿ Al finalizar cómo quieres sentirte?

.....

.....

.....

.....

Fecha:

# Carta de compromiso

Yo .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nombre y Firma

# AUTOCONOCIMIENTO & EXPANSIÓN

*Tomarnos el tiempo de conocernos a nosotras mismas  
es clave para sanarnos, amarnos y empoderarnos.*

*Así que empecemos...*

¿Quién eres?

.....

.....

.....

¿Qué legado quieres dejar en el mundo?

.....

.....

.....

¿Qué puedes cambiar o mejorar de tu actualidad?

.....

.....

.....

¿Cómo puedes dedicarte más tiempo?

.....

.....

.....

¿Qué actividad nueva te gustaría aprender?

.....

.....

.....

¿Te amas incondicionalmente?  
si la respuesta es NO, ¿Qué te impide hacerlo?

.....

.....

.....

¿De quien busco validación?

.....

.....

.....

¿Cómo te hablas a ti misma cuando te ves en el espejo?

.....

.....

.....

Haz una lista mental de cuantas personas sientes que “te han fallado” o te han hecho comentarios que te hacen sentir insuficiente?

Escribe los comentarios:

.....

.....

“Tu confianza se apaga, cuando te prometes cosas que no te cumples, cuando no honras ni le das valor a tu palabra.”

Haz una lista de cuantas veces te has fallado (cuando te prometes algo y no lo cumples).

Ej: Empezar a ejercitarme, comer mejor, salir con mis amigas, poner límites, lanzar mi emprendimiento, etc.

.....

.....

.....

.....





# DÍA 2



Recuerdas algún acontecimiento o persona que te ha marcado tu vida.

Ej: Muerte de algún familiar, separación, relación tóxica, problemas económicos/laborales, mala relación con madre/padre, críticas, malos comentarios, otros.

Este punto es muy importante, Una vez descubras cuál es el acontecimiento que viviste en ese momento, empezamos el proceso de sanar.

Escribe una carta, una historia, en tercera persona, para esas personas que sientes que te fallo o te hacen sentir desempoderada, que les dirías, que sientes.

## DRENA, DRENA MUCHO

Ej: Mis padres se separaron y mi padre cambió.

Historia de un padre con su hija.

Para las niñas tener una figura paterna, es como tener un héroe, un ejemplo  
a seguir, es como tu primer amor, tu primer suspiro. Para una niña que su  
papá se vaya, significa que perdió todo, qué perdió su esencia, se quedó sin  
amor, se quedó sola y ahora tiene mucho miedo. Miedo a no ser amada,  
miedo a no ser querida.

En este punto, descubrimos un miedo, así que tú sigue, sigue desarrollando y llora si es necesario y si sientes la necesidad de hacerlo.



◆ Conocé ◆  
tus emociones

¿Qué te da miedo?

.....  
.....

¿Qué sueños o metas has dejado a un lado por miedo?

.....  
.....

¿Qué te da tristeza?

.....  
.....

¿Qué te da rabia?

.....  
.....

¿Qué te da alegría?

.....  
.....

Escribe algo de lo que te sientas orgullosa

.....

.....

¿Qué amas / disfrutas hacer?

.....

.....

¿Qué te apasiona?

.....

.....

Me siento YO, cuando estoy...

.....

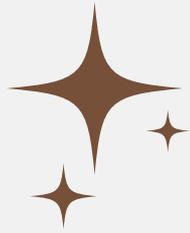
.....

Si tuvieras todo el tiempo del mundo, Que eligieras hacer?

.....

.....





# DÍA 3







¿Qué acciones puedes tomar hoy, para acercarme a esa versión HOY?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¡HAZLO  
HOY!

# El círculo de la vida



@bykatherineperez

# TAPPING DE EXPANSIÓN

WORKBOOK

TRIBU DE MUJERES PODEROSAS

# Tapping

A pesar de que no me he sentido merecedora  
Me amo y me acepto tal y cual como soy,  
profunda y completamente.

A pesar de que he desconfiado de mi  
A pesar de que he dudado de mi potencial  
A pesar de que he dudado y cuestionado mi  
merecimiento

A pesar de que he resentido  
A pesar de que he tenido miedo  
A pesar de que he escondido mi verdad  
A pesar de que he desconfiado de mi  
A pesar de que he dudado de mis ideas  
A pesar de que he dudado de mi valor  
Me amo y me acepto tal y cual como soy,  
profunda y completamente.

Debería ser perfecta para ser merecedora  
Me da miedo incomodar  
No se como poner limites  
Me da miedo confiar en los milagros  
Me da miedo confiar  
No puedo confiar en mi  
No puedo confiar en los demás  
No todo puede llegar con facilidad y gozo  
El éxito me tiene que costar  
No soy suficiente  
Debería ser perfecta para ser suficiente  
No puedo equivocarme  
El sacrificio es la única manera  
Mis deseos no son importantes  
No debería molestar a nadie  
Tengo miedo a fracasar  
Tengo miedo a ser mucho  
Vivir la vida de mis sueños es difícil  
Debería conformarme  
Debería hacerme chiquita

Y a pesar de que me siento así  
Estoy lista para dejar esto ir  
Estoy lista para soltarlo  
Estoy lista para confiar en mi magia  
Estoy lista para crear posibilidades  
Vivir es delicioso  
Estoy lista para recibir más  
Estoy lista para que ser aprobada/amada  
Estoy lista para que mi dinero crezca  
Estoy lista para ser exitosa  
Estoy lista para crear y sostener más  
estoy lista para confiar en mi  
Estoy lista para sentirme suficiente  
Estoy lista para ser vista  
Estoy lista  
Me permito crear y conectar con facilidad  
Estoy lista para expandirse  
Estoy a salvo  
Estoy lista para vivir en abundancia  
Soy merecedora

Con amor,

Katherine 