

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.

.....

.....

.....

.....

Escribe una carta para ti de compasión y valoración de todo lo que has sobrepasado y logrado hasta hoy.

De mí
Para mí

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



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.

DRENA,
DRENA
MUCHO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aquí empieza tu proceso de sanación.

◆ 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?

.....

.....

@bykatherineperez

Que no es NEGOCIABLE para ti.

.....

.....

¿Qué huella quieres dejar en el mundo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



DÍA 3



¿En quién te quieres convertir en 5 años?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué actitudes, valores, acciones debes tomar para hacerlo realidad?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

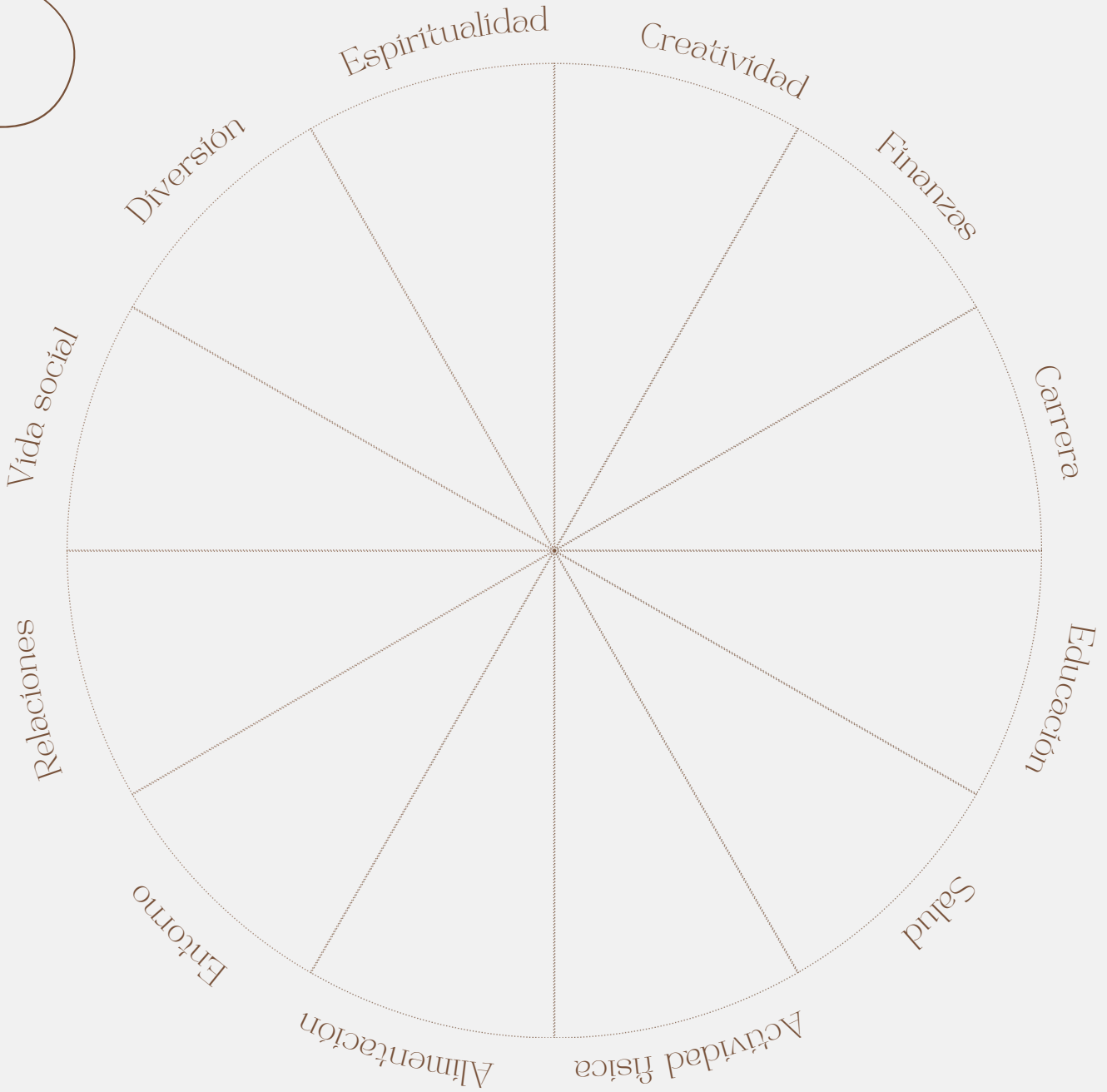
.....

.....

.....

¡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

@bykatherineperez

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 