MUJERES ALFA

¿Estás viviendo la vida que *elegiste*?

5 ejercicios para dejar el piloto automático, observar quién sos hoy y empezar a construir quién querés ser.

"Siempre vas a ser la loca en una historia mal contada."

¿Y si el problema no es la historia que contaron sobre vos, sino que hace demasiado tiempo dejaste de preguntarte quién querías ser en ella?

TU AUTOEVALUACIÓN EN PROFUNDIDAD

¿Esto realmente es lo que quiero para mi vida?

Hay momentos en los que algo empieza a incomodarte. No necesariamente porque todo esté mal: tenés responsabilidades, trabajo, vínculos, una rutina que construiste con esfuerzo. Quizás incluso conseguiste objetivos que antes deseabas. Y, sin embargo, la pregunta aparece con fuerza: *¿estoy construyendo la vida que elijo o simplemente sosteniendo la que me acostumbré a vivir?*

Muchas veces no necesitamos cambiar toda nuestra vida de un día para el otro. Necesitamos **observarla con suficiente honestidad** como para descubrir qué parte elegimos conscientemente y qué parte simplemente repetimos en piloto automático. Porque antes de transformar una vida o un negocio, primero hay que aprender a observarlo sin juicio y sin anestesia.

A continuación, en las próximas páginas te dejo las respuestas de tu autodiagnóstico para que podamos ver tu evaluación con claridad y comenzar a trazar juntas tu camino.

EL PRIMER PASO ESTÁ DADO

No se trata solamente de crear una nueva vida. Se trata de convertirte en la mujer capaz de *sostenerla*.

PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO

COMUNIDAD EXCLUSIVA

MUJERES ALFA — EL INICIO

Dejá de remar sola. Empezá a construir con dirección.

Un espacio para reconstruir tu identidad, recuperar tu dirección y desarrollar las herramientas que necesitás para empezar a construir una vida y un proyecto más alineados con quien querés ser.

"Porque no siempre necesitás hacer más. A veces necesitás dejar de hacerlo sola, ordenar lo que hoy está desordenado y encontrar un espacio donde puedas crecer acompañada."

DIRECCIÓN	IDENTIDAD	HERRAMIENTAS	ACOMPAÑAMIENTO	COMUNIDAD
Claridad al decidir	Tu mejor versión	Acciones reales	No resolver sola	Red de mujeres

PASO 1

¿Quién aparece cuando te mirás al espejo?

No respondas inmediatamente. Mirate. Sin corregirte. Sin juzgarte. Hacelo con honestidad. Sin pensar qué debería gustarte de vos. Observá:

- ¿Me gusta la mujer que estoy viendo?
- ¿Me reconozco? ¿Estoy orgullosa de cómo estoy viviendo?
- ¿Mi forma de vivir representa la mujer que quiero ser?
- ¿Qué parte de mí siento que está apagada y cuál siento que está creciendo?
- ¿Qué estoy sosteniendo simplemente porque ya me acostumbré?

Hoy, cuando me miro, veo una mujer que...

Y si pudiera decirle una sola cosa a esa mujer, le diría...

PASO 2

¿Tu trabajo actual está construyendo la vida que querés?

No se trata solamente de cuánto ganás. Se trata de qué lugar ocupa tu trabajo dentro de tu proyecto de vida. Si tenés un emprendimiento o trabajás en relación de dependencia:

1. ¿De qué trabajo actualmente? (¿Sos empleada, tenés tu negocio o estás en transición?)

2. ¿Me gusta realmente lo que hago todos los días?

3. ¿Cuánto dinero genero por mes aprox.?

4. ¿Cuánto necesito generar para la vida que quiero?

5. ¿Mi trabajo/negocio actual me acerca o me aleja de mis metas?

6. ¿Qué me aporta además del dinero? (Paz, crecimiento, aprendizaje)

7. ¿Qué me está quitando? (Tiempo, energía, salud, tranquilidad)

PASO 3

¿Tenés objetivos reales o simplemente deseos?

Querer algo no es lo mismo que estar construyéndolo. ¿Qué hábitos o metas concretas y sostenibles querés incorporar en los **próximos 30 días**? (Ej: ordenar números, horario de corte, planificar la semana).

1. _____

2. _____

3. _____

¿Cuántas de las metas que te propusiste en los últimos 6 meses realmente cumpliste?

Metas planteadas: _____ | Cumplidas: _____ | Abandonadas: _____ | Postergadas: _____

¿Qué patrón aparece? A veces el problema no es que no sepamos qué queremos; es que no estamos haciendo lo que nuestra propia meta necesita de nosotras.

PASO 4

¿Qué hábitos están definiendo tus días?

Acá quiero que seamos brutalmente honestas. Muchas veces decimos "yo soy así", cuando en realidad queremos decir: *"Hace tanto tiempo que repito esto que terminé creyendo que forma parte de mí."*

- ☐ Procrastinar decisiones importantes
- ☐ Acostarme tarde o arrancar sin energía
- ☐ Decir que voy a empezar y postergarlo
- ☐ Poner las necesidades de los demás antes que las mías
- ☐ Exigirme demasiado y sentir que nunca es suficiente
- ☐ Scrollear horas en redes sin rumbo
- ☐ Estar siempre ocupada pero evitar lo estratégico
- ☐ No tener control ni claridad de mis números
- ☐ Necesitar o esperar aprobación para avanzar
- ☐ Miedo a exponerme, comunicar o vender

¿Qué hábito cotidiano está DESTRUYENDO silenciosamente a la mujer en la que te querés convertir?

_____

PASO 5

¿Con quién estás construyendo tu realidad?

Existe una diferencia enorme entre **hablar de una vida y construirla**. Hablar de proyectos genera dopamina momentánea. Pero, ¿tu entorno te inspira a actuar o te permite permanecer cómoda?

Tres personas con las que más compartís tu tiempo diario:

¿Qué versión de mí aparece cuando estoy con ellas?

PERSPECTIVA ONTO LÓGICA

No observamos la realidad desde afuera; la observamos desde quiénes somos. Lo que pensamos afecta lo que sentimos. Lo que sentimos afecta cómo actuamos. Lo que hacemos modifica nuestro cuerpo, nuestras conversaciones y nuestras posibilidades.

> *¿Quién estoy siendo yo mientras esto está pasando?*

RECONOCÉ TUS TRES DIMENSIONES:

LENGUAJE	EMOCIÓN	CUERPO
Lo que te decís a diario	Desde dónde actuás	Tu postura y energía

SÍNTESIS DE CLARIDAD

¿Quién estás siendo hoy y quién querés ser?

Completá estas 5 frases sin pensarlas demasiado. Lo primero que venga suele ser lo más honesto:

1. Hoy estoy viviendo... (¿Estoy viviendo o sobreviviendo? ¿Estoy construyendo o sosteniendo?)

2. La mujer que quiero ser está viviendo... (No describas cómo se ve. Describí cómo se siente: su paz, su seguridad, su energía.)

3. La principal diferencia entre la mujer que soy y la mujer que quiero (No describas cómo se ve, describí cómo se siente, qué decide y qué ya no tolera, qué tiene la mujer que quiero ser que no me estoy permitiendo.)

4. Lo que necesito dejar de hacer para acercarme a ella es...

5. Lo primero que puedo hacer durante los próximos 7 días es...

No necesitás cambiar toda tu vida hoy.
Necesitás empezar a dejar de vivirla en automático. Una vez que empezás a observarte con honestidad, ya no podés volver completamente al mismo lugar.

TU PRÓXIMO PASO

¿Querés profundizar en tus respuestas y ordenar tu camino?

Tener la radiografía es el primer paso. El segundo paso es ponerle dirección estratégica a tus decisiones junto a alguien que te guíe y te sostenga.

🎁 BENEFICIO EXCLUSIVO POR COMPLETAR LA GUÍA

Tu Sesión 1 a 1 por Google Meet con Flor

Un espacio privado de 30–40 min para conocernos, poner claridad sobre lo que te está frenando y definir juntas cuál es el próximo paso para vos.

Agendar mi Sesión por Meet

- Conectate desde un lugar tranquilo
- Traé un tema concreto a resolver
- Venite con apertura y ganas de ir por más