



Workbook

*HÁBITOS &
MENTALIDAD*

Para volver a ti

BY @PILICOACH_

¡Bienvenida!



Soy Pili, Coach de Mindset & Hábitos, y mi misión es enseñarte a reprogramar tu mente y transformar tus hábitos para crear la vida que quieres vivir.

Sé lo frustrante que puede ser intentar cambiar hábitos y sentir que siempre vuelves al mismo lugar (me pasó durante años). Pero aquí está la verdad: **no necesitas más disciplina ni fuerza de voluntad, sino herramientas que realmente funcionen para ti.**

Por eso, creé este workbook como un primer paso para que **empieces a conectar con una nueva forma de transformar tu vida**, sin agobios ni presión, a tu propio ritmo.

Aquí encontrarás herramientas prácticas para hackear tu mentalidad, construir hábitos sostenibles y empezar a vivir con claridad y bienestar.

☆**¡Vamos juntas en este camino!**☆

¡Disfrútalo y cuéntame cómo te va! Me puedes encontrar en Instagram como: @pilicoach_

© 2025 Pili Coach. Este material es exclusivo para uso personal. No se permite su distribución, reproducción ni uso comercial.

@pilicoach_

¿Qué encontrarás aquí?

☆ **Un primer paso real y accionable para transformar tu mentalidad y tus hábitos** ☆

1. **Un ejercicio de claridad** para identificar qué hábitos te acercan o alejan de la vida que deseas.
2. **Ejercicios de mentalidad** para reprogramar creencias que te han frenado hasta ahora.
3. **Un ejercicio de visualización** para conectar con la versión de ti que quieres construir.
4. **Un plan de acción paso a paso para crear hábitos sostenibles** sin caer en la autoexigencia.
5. **Un mini reto de 3 días** para empezar a aplicar cambios desde hoy.
6. **Journaling prompts y prácticas de gratitud** para reforzar tu mentalidad de abundancia.
7. **Hacks de bienestar** que puedes implementar de inmediato para sentirte más en equilibrio.

💡 *Este workbook es más que teoría: es una herramienta para que tomes acción desde hoy y empieces a diseñar la vida que realmente quieres.*



Paso 1

¿TUS HÁBITOS TE ACERCAN O TE ALEJAN?

☆ Lo que haces todos los días es lo que define tus resultados. Pero, ¿Tus hábitos están alineados con la vida que realmente deseas?

Ejercicio de claridad:

Haz dos columnas:

Columna 1: Escribe 3 hábitos que tienes actualmente (Ejemplo: mirar el celular al despertar, procrastinar, saltarte comidas).

Columna 2: Al lado de cada hábito, responde: ¿Esto me acerca o me aleja de la persona que quiero ser?

Si el hábito te aleja, anota una acción pequeña para reemplazarlo.

Ejemplo:

 Hábito: Revisar redes sociales apenas despierto.

 Nuevo hábito: Tomar 3 respiraciones profundas antes de mirar el teléfono.

02

Paso 2

¿QUÉ QUIERES?

Ejercicio de visualización:

☆ Imagina que en 3 meses te sientes completamente alineada y en paz con tu vida.

Pregúntate:

¿CÓMO TE
GUSTARÍA
SENTIRTE CADA
MAÑANA AL
DESPERTAR?

¿QUÉ ES LO
PRIMERO QUE
CAMBIARÍAS EN
TU RUTINA
PARA
LOGRARLO?

¿QUÉ CREENCIA
LIMITANTE
NECESITAS
SOLTAR PARA
AVANZAR?

Ejercicio extra:

Escribe una carta a tu “yo” del futuro describiendo cómo te sentirás y qué cambios habrás logrado. Léela en 3 meses y observa tu evolución.



Paso 3

CAMBIA TU MENTALIDAD, CAMBIA TUS HÁBITOS

☆ La mayoría de las veces, lo que te impide sostener un hábito no es falta de disciplina, sino la mentalidad con la que lo estás abordando.

- **Cree en ti antes de ver resultados:** Tu cerebro necesita pruebas de que puedes hacerlo. Empieza con algo pequeño y repítelo.
- **Ve más allá que solo la fuerza de voluntad:** Crea sistemas y recordatorios que te ayuden.
- **Haz que sea fácil:** Si tu hábito requiere mucho esfuerzo inicial, será más difícil sostenerlo.

Ejercicio de mentalidad:

1. **Piensa en un hábito que intentaste cambiar pero no lograste mantener.**
2. **Escribe qué pensabas en ese momento:** ¿Te dijiste "esto no es para mí"? ¿"No soy constante"?
3. **Cambia la narrativa:** Escribe una nueva creencia para reemplazar la anterior.

Ejemplo:

✗ "Siempre abandono lo que empiezo."

✓ "Estoy aprendiendo a construir hábitos que sí se sostienen."

💡 **HACK 1:** Cada vez que tu mente te diga la creencia vieja, repite la nueva en voz alta.

💡 **HACK 2:** Arregla en nuevo hábito a una rutina ya existente:
Ejemplo: Después de cepillarme los dientes, hago 5 respiraciones profundas.

04

Paso 4

MINI RETO DE 3 DÍAS

☆ Un cambio sostenible comienza con pequeñas acciones repetidas. Durante los próximos 3 días, prueba esto:

☆ *Por la mañana:*

Escribe una intención para tu día (Ejemplo: “Hoy me permito avanzar sin presión.”).

☆ *Durante el día:*

Cada vez que detectes un hábito que quieres cambiar, PAUSA y pregúntate: ¿Esto me acerca o me aleja de mi bienestar?

☆ *Por la noche:*

Agradece 1 cosa que hiciste bien en el día, sin importar cuán pequeña sea.

💡 *Extra: Comparte tu experiencia en Instagram y etiquétame @pilicoach_ para que pueda celebrarlo contigo.*

PLAN DE ACCIÓN PARA INTEGRAR TUS NUEVOS HÁBITOS

☆ Leer y reflexionar es el primer paso. **Ahora toca IMPLEMENTAR.**

Para que este workbook se convierta en un cambio real, **necesitas un plan claro, sencillo pero efectivo.** Usa este esquema para crear el tuyo:

1. Tu meta principal:

¿Cuál es el cambio que quieres hacer en los próximos 30 días?

Escribe **una** meta clara y específica.

💡 **Ejemplo:**

✗ "Quiero ser más saludable." (muy general)

✓ "Voy a hacer 10 minutos de movimiento cada mañana antes de empezar mi día." (claro, accionable y medible)

2. Pequeños pasos para lograrlo

Divide tu meta en *micro-acciones*

✓ **Día 1-3:** _____ (Ejemplo: Caminar 5 minutos).

✓ **Día 4-7:** _____ (Ejemplo: Aumentar a 10 minutos).

✓ **Semana 2:** _____ (Ejemplo: Probar una rutina corta de estiramientos).

✓ **Semana 3-4:** _____ (Ejemplo: Integrar el hábito como parte de mi día sin pensarlo).

PLAN DE ACCIÓN PARA INTEGRAR TUS NUEVOS HÁBITOS

3. Tus recordatorios y motivación

Para sostener un hábito, necesitas sistemas de apoyo.

¿Qué obstáculos podrían frenarte? (Ejemplo: “Me da flojera en la mañana”).

¿Cómo los vas a superar? (Ejemplo: “Voy a dejar mi ropa de deporte lista la noche anterior”).

¿Qué recordatorio usarás? (Ejemplo: Alarma con una frase motivadora).

💡 *Extra Tip: Comparte tu meta con alguien para mantenerte más comprometida.*

4. Check-In ¿Cómo te está yendo?

Revisa tu progreso cada semana con estas preguntas:

- ¿Cómo me siento con este nuevo hábito?
- ¿Qué cambios he notado en mi energía o mentalidad?
- ¿Qué necesito ajustar para hacerlo aún más fácil y natural?

💡 *Recuerda: Lo más importante no es hacerlo perfecto, sino ser consistente y flexible contigo misma. ¡Y...celebra tu progreso!*

**PLAN DE ACCIÓN PARA INTEGRAR
TUS NUEVOS HÁBITOS***BONUS: AFIRMACIÓN PARA CERRAR CON
INTENCIÓN*

Escribe una afirmación que refuerce tu compromiso contigo.

- ☆ Confío en mí y en mi capacidad de crear cambios sostenibles.
- ☆ Cada día mis hábitos reflejan la vida que quiero construir.
- ☆ Soy constante y disfruto el proceso de crecimiento.



PRACTICA LA GRATTUD



PRACTICA LA GRATITUD

☆ La gratitud tiene el poder de transformar tu mentalidad y tu energía diaria. Cuando te enfocas en lo que tienes en lugar de lo que falta, entrenas a tu mente para ver más oportunidades y sentirte más en equilibrio. Aquí tienes un ejercicio rápido para integrarla en tu rutina:

☆ *Por la mañana:*

Al despertar, agradece mentalmente por una cosa que tengas en tu vida. Puede ser tu salud, un nuevo día o simplemente una oportunidad más para avanzar.

☆ Esto hará que comiences el día con una mentalidad de abundancia y enfoque positivo, en lugar de estrés o prisa.

☆ *Por la noche:*

Antes de dormir, piensa en una cosa buena que ocurrió en tu día. No importa qué tan pequeña sea, celébrala internamente.

☆ Te ayudará a cerrar el día con calma, reconociendo tu progreso y descansando con una sensación de satisfacción.

💡 *Reto: Haz esto durante 7 días y observa cómo cambia tu energía diaria.*



***JOURNALING
PROMPTS PARA
PROFUNDIZAR***



JOURNALING PROMPTS PARA PROFUNDIZAR

☆ Responde estas preguntas en tu journal/libreta para seguir reflexionando:

☆ *Reprogramando tu mentalidad*

- ¿Cuál es una creencia sobre mí misma que necesito soltar para avanzar?
- Si mi versión más segura y alineada hablara, ¿qué consejo me daría en este momento?
- ¿Cuáles son los pensamientos repetitivos que más limitan mi crecimiento?
- ¿Cómo puedo empezar a hablarme con más amor y compasión cada día?
- ¿En qué aspectos de mi vida quiero sentir más confianza y seguridad?

☆ *Diseñando hábitos sostenibles*

- ¿Cuáles son 3 hábitos que me hacen sentir bien y quiero reforzar?
- ¿Qué pequeño cambio puedo hacer esta semana para acercarme a la vida que quiero?
- ¿Cuál es el hábito que más me cuesta sostener y qué puedo hacer diferente esta vez?
- ¿Cómo quiero que se vean mis mañanas para empezar el día con energía y claridad?
- ¿Qué hábitos tengo que soltar porque ya no me sirven en esta etapa de mi vida?



JOURNALING PROMPTS PARA PROFUNDIZAR

☆ Responde estas preguntas en tu journal/libreta para seguir reflexionando:

☆ *Visualizando tu mejor versión*

- ¿Cómo se ve mi día ideal cuando estoy alineada con mi bienestar y propósito?
- ¿Qué tipo de persona quiero ser en 3 meses y qué necesito hacer hoy para acercarme a eso?
- Si pudiera cambiar una sola cosa en mi rutina diaria, ¿qué sería y por qué?
- ¿Cómo quiero sentirme al final de cada día y qué puedo hacer para lograrlo?
- ¿Qué pensamientos quiero empezar a repetir para fortalecer mi mentalidad?

☆ *Cerrando ciclos y avanzando*

- ¿Qué situación del pasado sigo cargando y cómo puedo empezar a soltarla?
- ¿Qué me gustaría agradecerle a mi yo del pasado por todo lo que ha superado?
- Si pudiera escribir una carta a mi yo del futuro, ¿qué le diría sobre lo que estoy logrando ahora?
- ¿Cuáles son las cosas que me llenan el alma y cómo puedo hacer más de eso en mi vida diaria?
- ¿Qué me comprometo a hacer diferente a partir de hoy para sentirme mejor conmigo misma?



EXTRA: MINI RETO DE 3 DÍAS CON JOURNALING

☆ Si quieres llevar este ejercicio al siguiente nivel, prueba este mini reto:

- **Día 1:** Escribe cómo te gustaría sentirte cada día y qué pequeños hábitos pueden ayudarte a lograrlo.
- **Día 2:** Anota al menos 3 pensamientos que necesitas cambiar y reemplázalos por afirmaciones positivas.
- **Día 3:** Cierra con gratitud: Escribe 5 cosas buenas que pasaron en los últimos días y cómo te hicieron sentir.



*HACKS DE BIENESTAR QUE
PUEDES IMPLEMENTAR
DESDE HOY*



HACKS DE BIENESTAR QUE PUEDES IMPLEMENTAR DESDE HOY

☆ Pequeños cambios diarios que generan impacto:

- **Respira conscientemente:** Antes de empezar tu día, haz 3 respiraciones profundas y siente cómo tu cuerpo se relaja. Puedes probar la respiración 4-7-8 (inhala en 4 segundos, retén en 7 y exhala en 8).
- **Movimiento ligero:** No necesitas una rutina intensa, pero moverte 5-10 minutos al día puede mejorar tu energía y claridad mental. Intenta una caminata consciente o estiramientos suaves.
- **Desconexión digital:** Apaga el celular por 30 minutos al día y disfruta el presente sin distracciones. Puedes usar ese tiempo para leer, meditar o simplemente observar tu entorno.
- **Microagradecimientos:** Cada noche, escribe una cosa pequeña por la que te sientas agradecida hoy. No tiene que ser algo grande, puede ser un momento de paz, una buena conversación o una comida deliciosa.
- **Visualización positiva:** Antes de dormir, imagina cómo quieres sentirte mañana y qué pequeñas acciones te ayudarán a lograrlo.
- **Crear un ritual de bienestar:** Puede ser tan simple como tomar una infusión en calma, escribir una frase inspiradora cada día o salir a caminar sin distracciones.
- **Alimenta tu mente con algo positivo:** Escucha un podcast inspirador, lee un libro que te motive o escribe un pensamiento positivo cada día.



HACKS DE BIENESTAR QUE PUEDES IMPLEMENTAR DESDE HOY

Pequeños cambios diarios que generan impacto:

- **Hidratación con intención:** Muchas veces la falta de energía viene de una hidratación deficiente.
- **Pausa de 1 minuto:** Si te sientes abrumada durante el día, cierra los ojos por 1 minuto y concéntrate en tu respiración. Te ayudará a resetear tu energía.
- **Momentos de placer sin culpa:** Separa en tu agenda un tiempo a la semana para hacer algo que realmente disfrutes. Puede ser ir al cine, pintar, bailar, cocinar algo especial o simplemente no hacer nada sin sentirte culpable.
- **Ordena un pequeño espacio:** Un entorno ordenado ayuda a una mente clara. Dedica 5 minutos al día a ordenar un rincón de tu casa (escritorio, mesita de noche, cocina).
- **Cambia tu diálogo interno:** En lugar de decir "no puedo", di "estoy aprendiendo a...". Tu mente se entrena con lo que repites.
- **Conéctate con la naturaleza:** Sal al menos 5 minutos al día a recibir luz natural, respirar aire fresco o tocar el pasto con los pies. Regula tu energía y te ayuda a sentirte más presente.
- **Cierre de día positivo:** Antes de dormir, en vez de repasar lo que salió mal, piensa en 3 cosas que hiciste bien hoy. Entrena tu mente para enfocarse en los avances, no en las fallas.

¿Y ahora qué?

Si llegaste hasta aquí... ¡ya diste un paso valiente! ¡Felicitaciones!

Has comenzado a tomar conciencia de tus hábitos, tu mentalidad y los cambios que quieres hacer.

Y sí: una transformación real comienza con reflexión...pero se vuelve profunda cuando se sostiene con acción.

Y créeme, eso es mucho más de lo que parece.

Porque transformar de verdad no es solo un momento de claridad. Es crear un sistema que te acompañe, incluso en esos días donde no sabes ni por dónde empezar.

🌱 **¿Y si 5 minutos al día pudieran cambiarlo todo?**

No necesitas horas ni perfección para empezar a sentirte diferente.

Solo necesitas un momento. Una pausa. Cinco minutos.

Por eso estoy creando algo muy especial.

Algo que te devuelva a ti.

Pronto lanzaré mi nuevo bundle digital, que nació desde lo más real de mi proceso personal:

Los días en los que no podía con nada... y también esos días en los que me sentía imparable.

Una mezcla de todo lo que me funcionó, ahora reunido para ti.

🎁 **Por haber descargado este workbook gratuito, entras a la lista VIP de pre lanzamiento. Serás de las primeras en recibir acceso anticipado, con un precio súper especial y contenido exclusivo.**

📌 Guarda este workbook, vuelve a él cuando lo necesites... y recuerda: esto recién comienza.

🌟 Me encantaría seguir acompañándote en tu camino.

Con amor,

Pili Coach

✉ hola@pilicoach.com

📷 [Pilicoach_](https://www.instagram.com/Pilicoach_)