

W O R K B O O K



MD
MARCELA BENAVIDES
MD
CONSULTORA ESTRATÉGICA
DE NEGOCIOS



Introducción

Hay un momento en la vida de toda mujer en el que algo adentro empieza a incomodar.

No es que todo esté mal.

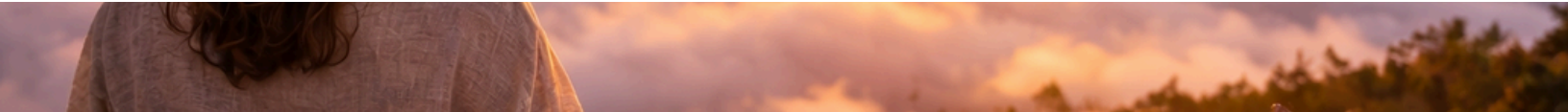
De hecho, muchas veces “todo está bien”.

Pero tú no.

Este material no es para decirte qué hacer ni para empujarte a tomar decisiones apresuradas.

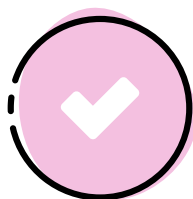
Es una invitación a mirarte con honestidad y empezar a recuperar tu soberanía.

La libertad no empieza cuando todo cambia afuera. Empieza cuando dejas de traicionarte adentro.



EJERCICIO 1. - ¿DÓNDE SIGO PIDIENDO PERMISO?

Tómate unos minutos y responde con honestidad. No busques respuestas bonitas.



¿En qué áreas de tu vida sientes que no decides libremente?



¿A quién le sigues pidiendo permiso, aunque nadie te lo esté pidiendo explícitamente?



¿Qué decisión llevas tiempo postergando por miedo, culpa o lealtad?

Escríbelo sin juzgarte. Nombrarlo ya es un acto de poder.



EJERCICIO 2 - El costo invisible de no elegirte

A veces no vemos el precio que pagamos por quedarnos donde estamos.

Reflexiona:

¿Qué estás perdiendo al no tomar esa decisión?

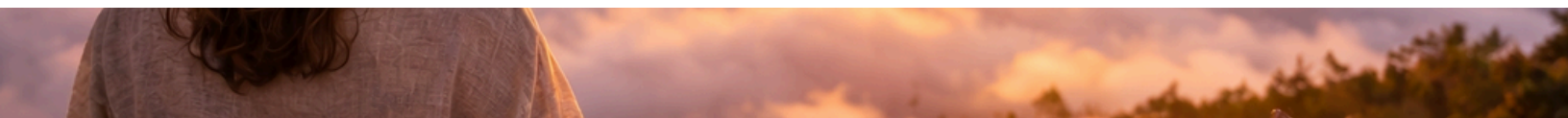
¿Qué parte de ti se apaga cuando no te eliges?



¿Cómo se manifiesta este desgaste en tu cuerpo, tu energía o tu ánimo?

¿Qué ejemplo estás dando a tus hijos o a tu entorno?

Recuerda: quedarte también es una decisión. Y toda decisión tiene un costo.





EJERCICIO 3 - DECLARACIÓN DE SOBERANÍA

“Hoy reconozco que quiero una vida donde

Y estoy dispuesta a dejar de

para empezar a honrarlo.”

FIRMA

Este no es un ejercicio simbólico: es un
compromiso contigo.



**No necesitas resolver
toda tu vida hoy.**

**No necesitas tener
todas las respuestas.**

**Solo necesitas dejar
de mentirte.**

**Este es el primer paso
para dejar de pedir
permiso y empezar a
construir una vida que
sí te pertenezca.**