

CUADERNO

Descubre Tu Propósito

Talina Padilla

@TUCOACHCATOLICA



Hola, soy Talina.

Soy coach de vida católica, y creé esta guía porque yo misma estuve perdida durante años — haciendo cosas "correctas" sin saber realmente para qué estaba aquí.

Lo que descubrí es que el propósito no se inventa. Se descubre. Y se descubre en las capas más profundas de quién ya eres — tus valores, tus heridas, tus dones, tu historia.

Esta guía es el mapa de ese proceso.

No es un libro para leer. Es un espacio para escucharte — y para escuchar a Dios, que te conoce mejor de lo que tú te conoces. Tómatelo a tu ritmo. No hay forma correcta de hacerlo. Solo sé honesta.

Estoy aquí si necesitas acompañamiento en el camino.

Con cariño, Talina @tucoachcatolica

Introducción al Cuaderno: Descubriendo Tu Propósito-Un Viaje de 30 Días

Bienvenida al cuaderno "Descubriendo Tu Propósito: Un Viaje de 30 Días". Ante ti tienes una guía diseñada para ayudarte a descubrir las profundidades de tu propósito y empoderarte para vivir una vida más intencional y llena de sentido. En las siguientes páginas, emprenderás un viaje de autorreflexión que te inspirará a descubrir tus valores fundamentales, definir tus metas y crear planes de acción alineados con tu verdadero propósito.

Este cuaderno incluye una gráfica semanal que sirve como brújula para guiar tu camino hacia el descubrimiento de tu propósito:

Por qué (Valores): Esta es la base de tu propósito—el "por qué" que te impulsa. Llena la gráfica con tus valores fundamentales, pues son el núcleo desde donde surge todo.

Cómo (Metas): Aquí defines tus metas, los pasos concretos que guían tu camino.

Qué (Plan de Acción): Esta sección se centra en las acciones específicas que tomas para avanzar hacia tus metas.

Cuándo (Programación): Esta columna te ayuda a crear una rutina diaria que dé prioridad a las actividades alineadas con tu propósito.

Siguiendo las Reflexiones: Guiando Tu Reflexión Diaria

Cada día de este viaje de 30 días presenta una reflexión única para guiar tus pensamientos y acciones. Así es como debes abordar cada una:

Reflexiona: Lee y medita cuidadosamente sobre la reflexión del día. Considera sus implicaciones para tu camino hacia el propósito.

Escribe en tu diario: Usa el espacio de escritura para capturar tus pensamientos, ideas y respuestas a la reflexión.

Actúa: Basándote en tus reflexiones, identifica una acción concreta que puedas tomar ese día para acercarte más a tu propósito.

Al integrar las reflexiones con la gráfica semanal, crearás un enfoque estructurado e intencional para descubrir tu propósito. Este enfoque holístico te garantiza no solo reflexionar sobre tu propósito, sino también tomar medidas prácticas hacia él.

Prepárate para sumergirte en este viaje transformador. Que este cuaderno sea una luz que guíe tu camino hacia el descubrimiento y la vida de tu propósito.

GRÁFICAS SEMANALES

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
MAÑANA						
TARDE						
NOCHE						

Valor (Por qué)	Meta (Cómo)	Plan de Acción (Qué)	Cuándo

Habilidad	Plan de Desarrollo	Cuándo

Notas de la semana anterior

Descubriendo Tu Propósito – Un Viaje de 30 Días

Día 1: Introducción al Viaje

Imagina que estás en el umbral de una expedición transformadora—un viaje para descubrir las profundidades de tu identidad y propósito. Hoy damos el primer paso juntas en esta aventura de 30 días. Este es tu momento de prepararte para el autodescubrimiento, la reflexión y el crecimiento. El viaje comienza con la curiosidad y la apertura.

Antes de buscar tu propósito, necesitas escuchar algo que ya sabes – pero que quizás nunca has parado a nombrar.

Ejercicio:

¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo y pensaste "esto es exactamente lo que debo estar haciendo"?

Lo que estaba haciendo:

Estaba: ☐ Sola ☐ Con otros

¿Puedo hacerlo más seguido? ☐ Sí ☐ No sé cómo ☐ Lo había olvidado

Una palabra para describir cómo me siento cuando hago eso:

¿Qué puedo hacer hoy que me acerque más a donde quiero estar?

Meta	Plan de Acción de Hoy

En tres palabras, describe quién quieres ser hoy.

--

Descubriendo Tu Propósito – Un Viaje de 30 Días

Día 2: Gratitud e Intenciones

La gratitud no es un sentimiento pasivo. Es una decisión activa.

Cuando eliges ver lo que tienes antes de lo que te falta, cambias el lente con el que enfrentas el día. Y ese lente cambia el enfoque de tu día, y de tus decisiones.

Ejercicio:

Hoy estoy agradecida por:

- 1.
- 2.
- 3.

Mis tres intenciones para hoy (cosas que quiero SER, no solo hacer):

- 1.
- 2.
- 3.

¿Qué puedo hacer hoy que me acerque más a donde quiero estar?

Meta	Plan de Acción de Hoy

En tres palabras, describe quién quieres ser hoy.

--

Descubriendo Tu Propósito – Un Viaje de 30 Días

Día 3: Autorreflexión y Valores

Hoy emprendemos un viaje interior. Un viaje para descubrir lo que verdaderamente importa—los valores fundamentales que nos definen. Estos valores son la brújula que guía nuestras decisiones y acciones, moldeando el camino hacia nuestro propósito.

No son los valores que te enseñaron. Son los que ya viven en ti – los que sientes cuando los traicionas, y los que te dan paz cuando los honras.

Ejercicio:

¿Qué tres cosas te importan más en la vida? (Las reales, no las correctas.)

- 1.
- 2.
- 3.

¿Hay algo que nunca podrías hacer aunque te lo pidieran?

¿Qué dice eso sobre lo que valoras?

¿Qué puedo hacer hoy que me acerque más a donde quiero estar?

Meta	Plan de Acción de Hoy

En tres palabras, describe quién quieres ser hoy.

--

Descubriendo Tu Propósito – Un Viaje de 30 Días

Día 4: Entendiendo Tus Fortalezas

Imagina tus fortalezas como estrellas brillantes dentro de ti. Hoy, las identificaremos y apreciaremos. Así como los marineros usaban las estrellas para navegar, tus fortalezas pueden guiarte hacia tu propósito. Son los talentos y habilidades únicos que posees, listos para ser aprovechados.

Tus fortalezas no son lo que haces bien con esfuerzo. Son lo que haces bien sin darte cuenta – lo que a ti te parece obvio y a otras personas les parece difícil.

Ejercicio:

¿Qué te dice la gente que haces bien, aunque tú no lo veas como gran cosa?

¿Qué actividad haces y pierdes la noción del tiempo?

¿En qué te busca la gente cuando necesita ayuda?

Mi fortaleza más grande en una palabra:

¿Qué puedo hacer hoy que me acerque más a donde quiero estar?

Meta	Plan de Acción de Hoy

En tres palabras, describe quién quieres ser hoy.

--

Descubriendo Tu Propósito – Un Viaje de 30 Días

Día 5: Enfrentando Tus Debilidades

Abrazar nuestras debilidades es un acto de valentía, pues es en reconocerlas donde desbloqueamos nuestro verdadero potencial. Hoy, con valentía y autocompasión, reconocemos nuestras áreas de crecimiento, pues son los peldaños hacia nuestra mejor versión.

Nombrar una debilidad no es rendirse. Es el primer paso para dejar de dejar que te controle sin que lo sepas.

Ejercicio:

¿Qué parte de tu vida evitas mirar de frente?

¿Qué patrón sigues repitiendo aunque sabes que no te sirve?

¿Qué cambiaría si trabajaras en eso?

Un paso concreto que puedo dar esta semana:

¿Qué puedo hacer hoy que me acerque más a donde quiero estar?

Meta	Plan de Acción de Hoy

En tres palabras, describe quién quieres ser hoy.

--

Descubriendo Tu Propósito – Un Viaje de 30 Días

Día 6: Evaluación de Personalidad

Conócete a través de una evaluación

Una de las formas más poderosas de descubrir tu propósito es mirarte con honestidad – y a veces necesitamos una herramienta externa para ver lo que llevamos dentro.

Realiza al menos una de estas evaluaciones gratuitas y reconocidas:

- a) VIA Character Strengthsviacharacter.org Identifica tus 24 fortalezas de carácter – lo que te da energía, lo que te hace única, lo que Dios puso en ti como don específico.
- b) 16 Personalities16personalities.com Un perfil completo de tu personalidad: cómo piensas, cómo te relacionas, qué te motiva y qué ambientes te permiten florecer.
- c) Eneagramaeneclectic-energies.com/tests/enneagram Especialmente valorado en la tradición espiritual católica. Te ayuda a entender tus motivaciones más profundas y los patrones que te acercan o te alejan de quien estás llamada a ser.

Después de leer tus resultados, responde en tu diario:

¿Qué encontraste que ya sabías de ti misma pero nunca habías podido nombrar?

¿Qué te sorprendió?

¿Cómo se conectan estos rasgos con el llamado que sientes en tu corazón?

No existe un perfil mejor que otro. Dios trabaja a través de tu personalidad específica—no a pesar de ella.

¿Qué puedo hacer hoy que me acerque más a donde quiero estar?

Meta	Plan de Acción de Hoy

En tres palabras, describe quién quieres ser hoy.

--

Descubriendo Tu Propósito – Un Viaje de 30 Días

Día 7: Línea de Tiempo de Vida

La vida, un tapiz tejido con momentos grandes y pequeños, es la historia de quién somos. Hoy, trazaremos la línea de tiempo de tu vida, recordando los momentos que te han formado. Cada experiencia, ya sea de alegría o desafío, ha contribuido a quien eres hoy.

Tu historia no empieza hoy. Empieza mucho antes – y cada momento que te marcó tiene algo que decirte sobre para qué estás aquí.

Ejercicio:

Anota 5 momentos de tu vida que te formaron (buenos o difíciles):

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

¿Qué tienen en común esos momentos?

¿Qué dice eso sobre lo que importa para ti?

¿Qué puedo hacer hoy que me acerque más a donde quiero estar?

Meta	Plan de Acción de Hoy

En tres palabras, describe quién quieres ser hoy.

--

Reevaluación y Planificación Semanal: Un Paso Crucial en Tu Viaje de Propósito

Llegaste a la semana 1. Eso ya es mucho.

Cada domingo de este proceso, para 10 minutos y escúchate.

¿Por qué hacerlo cada semana?

El propósito se revela poco a poco, semana a semana, a medida que te vas conociendo mejor.

Parar te ayuda a:

→ Ver lo que aprendiste — aunque no lo parezca, cada semana trae algo nuevo.

→ Ajustar sin juzgarte — si algo no funcionó, lo cambias. Sin drama.

→ Celebrar lo pequeño — el progreso real casi siempre es invisible si no lo buscas.

Tu gráfica semanal

Completa esta tabla con honestidad:

¿Por qué?	¿Qué valores guiaron mis acciones esta semana?
¿Cómo?	¿Qué metas me propuse? ¿Las cumplí?
¿Qué?	¿Qué funcionó? ¿Qué cambiaría?
¿Cuándo?	¿Mi rutina apoyó mi propósito?

Una sola pregunta para cerrar la semana:

¿Qué descubrí sobre mí misma esta semana que no sabía el lunes?

GRÁFICAS SEMANALES

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
MAÑANA						
TARDE						
NOCHE						

Valor (Por qué)	Meta (Cómo)	Plan de Acción (Qué)	Cuándo

Habilidad	Plan de Desarrollo	Cuándo

Notas de la semana anterior

Descubriendo Tu Propósito – Un Viaje de 30 Días

Día 8: Definiendo el Éxito

El éxito significa cosas diferentes para diferentes personas. Hoy, definamos qué significa el éxito para ti. Alinearlo con tu propósito garantiza que tus metas sean genuinamente tuyas, no dictadas por las expectativas de los demás.

El éxito que persigues, ¿es tuyo – o es el que alguien más definió por ti?

Ejercicio:

Una persona que considero exitosa:

¿Por qué la admiro?

¿Eso que admiro en ella es lo que yo quiero para mí? ☐ Sí ☐ No ☐ Parcialmente

Mi propia definición de éxito en una oración:

¿Qué puedo hacer hoy que me acerque más a donde quiero estar?

Meta	Plan de Acción de Hoy

En tres palabras, describe quién quieres ser hoy.

--

Descubriendo Tu Propósito – Un Viaje de 30 Días

Día 9: Visualización

Imagina tu vida ideal. ¿Cómo se ve? Hoy, demos el primer paso para hacer realidad esa visión al visualizarla con claridad. La visualización es una herramienta poderosa que puede guiar tus acciones y decisiones hacia tu vida ideal.

Dedica unos minutos a visualizar tu vida ideal. Escribe los detalles vívidos; lo que ves, sientes y experimentas. Cierra los ojos. Son las 7am de un martes ordinario.

¿Dónde estás?

¿Qué escuchas?

¿Qué tienes que hacer hoy?

Escribe lo que viste – sin censurarte.

¿Qué puedo hacer hoy que me acerque más a donde quiero estar?

Meta	Plan de Acción de Hoy

En tres palabras, describe quién quieres ser hoy.

--

Descubriendo Tu Propósito – Un Viaje de 30 Días

Día 10: Claridad de Metas

Las metas son los hitos que te llevan hacia tu propósito. Hoy, establezcamos metas claras y orientadas al propósito que se alineen con tus valores y visión. Estas metas son tu hoja de ruta, guiándote en cada paso de tu viaje.

Una meta sin fecha es solo un deseo.

Ejercicio:

Una cosa que quiero lograr en los próximos 3 meses:

¿Por qué eso importa?

¿Qué necesito hacer esta semana para acercarme?

¿Qué me ha detenido hasta ahora?

¿Qué voy a hacer diferente esta vez?

¿Qué puedo hacer hoy que me acerque más a donde quiero estar?

Meta	Plan de Acción de Hoy

En tres palabras, describe quién quieres ser hoy.

--

Descubriendo Tu Propósito – Un Viaje de 30 Días

Día 11: Eliminando Distracciones

Imagina un barco intentando navegar con peso innecesario. Las distracciones son ese peso. Hoy, identifiquemos y abordemos las distracciones en nuestra vida. Eliminar lo que no sirve a tu propósito te permite concentrarte en lo que sí importa.

La distracción más poderosa no es el celular. Es la actividad que te mantiene ocupada sin acercarte a nada que importa.

Ejercicio:

¿Qué cosa ocupa más tiempo en tu día pero te da menos satisfacción?

¿Qué harías con ese tiempo si lo recuperaras?

Una cosa que puedo dejar de hacer esta semana sin consecuencias reales:

¿Lo harás? ☐ Sí ☐ Necesito pensar cómo

¿Qué puedo hacer hoy que me acerque más a donde quiero estar?

Meta	Plan de Acción de Hoy

En tres palabras, describe quién quieres ser hoy.

--

Descubriendo Tu Propósito – Un Viaje de 30 Días

Día 12: Orden para Mayor Claridad

Tu entorno externo influye en tu mundo interno. Hoy, ordenemos, tanto físicamente como digitalmente. El orden crea espacio para la claridad, la creatividad y el enfoque, permitiéndote alinear mejor tu entorno con tu propósito.

Tu entorno externo le habla a tu mente, aunque no lo notes. Empieza pequeño.

Ejercicio:

El lugar que más te pesa ver desordenado:

¿Cuánto tiempo necesitarías para ordenarlo?

¿Lo harás hoy? ☐ Esta tarde ☐ Mañana temprano ☐ Necesito más tiempo

¿Qué puedo hacer hoy que me acerque más a donde quiero estar?

Meta	Plan de Acción de Hoy

En tres palabras, describe quién quieres ser hoy.

--

Descubriendo Tu Propósito – Un Viaje de 30 Días

Día 13: Orden para Mayor Claridad (Continuación)

Tu espacio físico le habla a tu mente aunque no lo notes.

Cuando hay desorden afuera, hay ruido adentro. No es metáfora – es lo que reportan la mayoría de las mujeres cuando limpian un cajón o borran 200 correos viejos: respiran diferente.

Hoy elige uno:

- ☐ Un espacio físico – un cajón, tu escritorio, tu carro
- ☐ Un espacio digital – tu bandeja de entrada, tus fotos, tus notas

Dedica 15 minutos. Nada más.

Después contesta:

¿Qué cambió en cómo te sientes?

¿Qué puedo hacer hoy que me acerque más a donde quiero estar?

Meta	Plan de Acción de Hoy

En tres palabras, describe quién quieres ser hoy.

--

Descubriendo Tu Propósito – Un Viaje de 30 Días

Día 14: Reflexión e Integración

Haz una pausa y reflexiona sobre las últimas dos semanas. Has sentado una base, explorado tus fortalezas, enfrentado tus debilidades y comenzado a definir tu propósito. Es el momento de integrar todos estos aprendizajes.

Dos semanas. No son pocas.

Ejercicio:

Algo que descubrí sobre mí misma:

Una fortaleza que no había podido nombrar antes:

Lo más difícil de este proceso hasta ahora:

Algo que quiero cambiar en las próximas dos semanas:

Una palabra para describir cómo llego a esta mitad del camino:

¿Qué puedo hacer hoy que me acerque más a donde quiero estar?

Meta	Plan de Acción de Hoy

En tres palabras, describe quién quieres ser hoy.

--

GRÁFICAS SEMANALES

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
MAÑANA						
TARDE						
NOCHE						

Valor (Por qué)	Meta (Cómo)	Plan de Acción (Qué)	Cuándo

Habilidad	Plan de Desarrollo	Cuándo

Notas de la semana anterior

Descubriendo Tu Propósito – Un Viaje de 30 Días

Día 15: Explorando Pasiones

Nuestras pasiones son como brújulas que nos guían hacia nuestro propósito. Hoy, exploraremos estas pasiones—aquellas actividades que despiertan una chispa dentro de ti, haciéndote sentir viva y comprometida. Reconocer tus pasiones es un paso vital para descubrir tu propósito.

No es lo que haces bien. Es lo que harías aunque nadie te pagara – lo que te da vida.

Ejercicio:

Tres cosas que harías aunque nadie te pagara:

- 1.
- 2.
- 3.

¿Cuándo fue la última vez que hiciste una de esas?

¿Qué te ha detenido de hacerlo más seguido?

¿Qué puedo hacer hoy que me acerque más a donde quiero estar?

Meta	Plan de Acción de Hoy

En tres palabras, describe quién quieres ser hoy.

--

Descubriendo Tu Propósito – Un Viaje de 30 Días

Día 16: Impacto en los Demás

Nuestro propósito a menudo trasciende nuestra propia vida e impacta positivamente a los demás. Hoy, contemplemos el tipo de impacto que queremos tener en nuestro mundo. Considera cómo vivir tu propósito puede ser una fuente de inspiración y apoyo para quienes te rodean.

Dios no te hizo para ti sola. Pero primero necesitas saber para quién.

Ejercicio:

¿A quién ayudas más naturalmente?

¿Qué problema de esa persona entiendes mejor que nadie?

Cuando alguien te da las gracias de verdad, ¿por qué suele ser?

En una oración: El mundo necesita que yo

¿Qué puedo hacer hoy que me acerque más a donde quiero estar?

Meta	Plan de Acción de Hoy

En tres palabras, describe quién quieres ser hoy.

--

Descubriendo Tu Propósito – Un Viaje de 30 Días

Día 17: Valores y Contribución

Nuestros valores y la manera en que contribuimos a la sociedad son aspectos fundamentales de nuestro propósito. Hoy, exploraremos cómo nuestros valores pueden guiar nuestra contribución al mundo que nos rodea.

Tus valores no son lo que dices que importa. Son lo que haces cuando nadie está mirando.

Ejercicio:

¿Tus acciones de esta semana reflejan lo que dices valorar?

☐ Sí, bastante ☐ Más o menos ☐ No tanto

¿Dónde está la brecha más grande entre lo que valoras y cómo vives?

Un cambio concreto que alinearía mejor mi vida con mis valores:

¿Qué me detiene de hacer ese cambio?

¿Qué puedo hacer hoy que me acerque más a donde quiero estar?

Meta	Plan de Acción de Hoy

En tres palabras, describe quién quieres ser hoy.

--

Descubriendo Tu Propósito – Un Viaje de 30 Días

Día 18: Entendiendo el Por Qué (Simon Sinek)

El concepto de Simon Sinek de "Empieza con el Por Qué" enfatiza la importancia de comprender nuestras motivaciones intrínsecas—el "por qué" detrás de nuestras acciones. Al conocer nuestro "por qué," podemos tomar decisiones más alineadas con nuestra esencia y propósito.

Simon Sinek dice que la gente no compra lo que haces – compra por qué lo haces. Lo mismo aplica para tu vida.

Ejercicio:

Mira la charla TED de Simon Sinek "Start With Why" (18 min) y responde:

¿Qué parte te habló más directamente?

¿Cuál crees que es tu "por qué"?

¿La gente que te conoce podría adivinarlo con solo observarte?

☐ Sí ☐ Probablemente no ☐ Solo algunas personas

¿Qué puedo hacer hoy que me acerque más a donde quiero estar?

Meta	Plan de Acción de Hoy

En tres palabras, describe quién quieres ser hoy.

--

Descubriendo Tu Propósito – Un Viaje de 30 Días

Día 19: Entendiendo el Por Qué (Continuación)

Ayer lo identificaste. Hoy lo aterrizas.

Ejercicio:

Mi "por qué" en una oración:

Una decisión reciente que SÍ refleja ese por qué:

Una decisión reciente que NO lo refleja:

¿Qué cambiaría si tomara todas mis decisiones desde ese por qué?

¿Qué puedo hacer hoy que me acerque más a donde quiero estar?

Meta	Plan de Acción de Hoy

En tres palabras, describe quién quieres ser hoy.

--

Descubriendo Tu Propósito – Un Viaje de 30 Días

Día 20: Superando Obstáculos

Los desafíos y obstáculos son inevitables en nuestro camino hacia el propósito. Hoy, exploraremos cómo podemos cultivar la resiliencia y las estrategias para superarlos. Recuerda, los obstáculos son a menudo los maestros más grandes en nuestro viaje.

El obstáculo más grande casi nunca es externo.

Ejercicio:

El obstáculo que más me ha frenado en este proceso:

¿Es externo (circunstancias) o interno (miedos, creencias)?

¿Qué haría si supiera que no puedo fallar?

Un paso pequeño que puedo dar esta semana para rodearlo:

¿Qué puedo hacer hoy que me acerque más a donde quiero estar?

Meta	Plan de Acción de Hoy

En tres palabras, describe quién quieres ser hoy.

--

Descubriendo Tu Propósito – Un Viaje de 30 Días

Día 21: Mensaje Central y Propósito

Cada persona tiene un mensaje central o esencia que se alinea con su propósito. Hoy, nos enfocamos en identificar y articular este mensaje central. Es la destilación de quién eres y qué representas, el hilo que conecta todos los aspectos de tu vida.

Ejercicio:

¿Qué tema aparece una y otra vez en tus conversaciones más importantes?

¿Qué te indigna? (Lo que te indigna revela lo que valoras.)

¿Qué transformación quieres ver en las personas con las que trabajas?

En una oración, mi mensaje central es:



Descubriendo Tu Propósito – Un Viaje de 30 Días

Alineando con Tu Propósito:

Tu mensaje central debe resonar y reforzar tu comprensión de tu propósito. Debe hacer eco del "por qué" de tu existencia, el impacto que deseas tener y los valores que guían tu vida. Cuando tu mensaje central se alinea con tu propósito, crea un poderoso sentido de dirección y significado.

Al completar este ejercicio, tendrás una declaración tangible que encarna el núcleo de tu ser, facilitando una vida más auténtica y con propósito.

GRÁFICAS SEMANALES

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
MAÑANA						
TARDE						
NOCHE						

Valor (Por qué)	Meta (Cómo)	Plan de Acción (Qué)	Cuándo

Habilidad	Plan de Desarrollo	Cuándo

Notas de la semana anterior

Descubriendo Tu Propósito – Un Viaje de 30 Días

Día 22 – Compartir Tu Mensaje

Compartir tu mensaje central con el mundo es una parte importante de vivir una vida con propósito. Hoy enfoquémonos en cómo puedes comunicar tu mensaje de manera efectiva para inspirar e influir positivamente en los demás.

Un propósito que no se comparte es un propósito a medias.

Ejercicio:

¿Con quién necesitas compartir tu mensaje esta semana?

¿Qué te da miedo de compartirlo?

Escribe una oración con la que podrías presentarte desde tu propósito:

¿Cuándo lo vas a compartir?

¿Qué puedo hacer hoy que me acerque más a donde quiero estar?

Meta	Plan de Acción de Hoy

En tres palabras, describe quién quieres ser hoy.

--

Descubriendo Tu Propósito – Un Viaje de 30 Días

Día 23 – Recibir Retroalimentación

La retroalimentación constructiva es fundamental para el crecimiento. Hoy cambiemos el enfoque hacia estar abiertas a recibir retroalimentación sobre nuestro propósito y mensaje. Abrázala como una herramienta para refinar y fortalecer tu comprensión de quién eres y para qué estás aquí.

A veces quien mejor ve tu propósito no eres tú – es alguien que te ha visto en acción.

Ejercicio:

¿A quién le pedirás retroalimentación sobre tu propósito?

¿Qué pregunta específica le harás?

Después de la conversación:

¿Qué te dijo que te sorprendió?

¿Qué confirmó lo que ya sentías?

¿Qué puedo hacer hoy que me acerque más a donde quiero estar?

Meta	Plan de Acción de Hoy

En tres palabras, describe quién quieres ser hoy.

--

Descubriendo Tu Propósito – Un Viaje de 30 Días

Día 24 – Tu Red de Apoyo

Rodearte de una red de apoyo es vital en tu camino hacia cumplir tu propósito. Hoy reflexionemos sobre la importancia de una comunidad que te sostenga y cómo puedes nutrir esas conexiones.

Nadie descubre su propósito sola. Y no es debilidad – es cómo fuimos diseñados.

Ejercicio:

3 personas que me apoyan genuinamente:

- 1.
- 2.
- 3.

¿Cuándo fue la última vez que le dije a una de ellas lo que significa para mí?

¿Hay alguien que necesito sumar a mi vida – alguien que inspire o desafíe?

¿Qué puedo hacer hoy que me acerque más a donde quiero estar?

Meta	Plan de Acción de Hoy

En tres palabras, describe quién quieres ser hoy.

--

Descubriendo Tu Propósito – Un Viaje de 30 Días

Día 25 – Abrazar el Cambio

Abrazar el crecimiento y el cambio es fundamental para comprender tu propósito plenamente. Hoy exploremos cómo puedes abrirte más al cambio y verlo como un catalizador para una vida con mayor propósito.

El cambio no es el enemigo de tu propósito – muchas veces es el camino. Lo que hoy parece una interrupción puede ser exactamente lo que Dios usó para llevarte más cerca de quien estás llamada a ser.

Ejercicio:

Un cambio significativo que ha pasado en mi vida recientemente:

Cómo ese cambio afectó mi perspectiva sobre mi propósito:

Algo bueno que emergió de ese cambio (aunque al principio no lo veía así):

¿Cómo me está invitando Dios a crecer a través de este cambio?

¿Qué puedo hacer hoy que me acerque más a donde quiero estar?

Meta	Plan de Acción de Hoy

En tres palabras, describe quién quieres ser hoy.

--

Descubriendo Tu Propósito – Un Viaje de 30 Días

Día 26 – Presencia y Propósito

La atención plena nos ayuda a conectar con el momento presente. Hoy descubramos cómo estar presentes puede profundizar nuestra comprensión del propósito, permitiéndonos apreciar y comprometernos plenamente con nuestro camino.

Vivir con propósito no es solo pensar en el futuro – es estar completamente presente en el hoy.

Ejercicio:

Hoy dedica 10 minutos a un momento de silencio o respiración consciente.

¿Qué noté en ese tiempo de quietud?

¿Qué conexión sentí entre ese momento presente y mi propósito?

¿Con qué frecuencia estoy realmente presente en mi vida?

☐ Casi siempre presente ☐ A veces ☐ Rara vez

Un momento de esta semana donde quiero ser más consciente:

¿Qué puedo hacer hoy que me acerque más a donde quiero estar?

Meta	Plan de Acción de Hoy

En tres palabras, describe quién quieres ser hoy.

--

Descubriendo Tu Propósito – Un Viaje de 30 Días

Día 27 – Inspirar a los Demás

Inspirar a los demás es una hermosa manera de cumplir tu propósito. Hoy exploremos cómo tu propósito puede ser una fuente de inspiración para quienes te rodean, generando una cadena de impacto positivo.

Tu propósito nunca fue solo para ti. Cada vez que vives auténticamente, le das permiso a alguien más de hacer lo mismo. Hoy explora cómo tu propósito puede ser fuente de inspiración para quienes te rodean.

Ejercicio:

Alguien que admiro y que ha influido en mi camino:

¿Qué aprendí de su vida o de su propósito?

¿Hay alguien en mi vida a quien yo esté inspirando sin darme cuenta?

Una persona a quien quiero comunicarle hoy el impacto que ha tenido en mí:

¿Qué puedo hacer hoy que me acerque más a donde quiero estar?

Meta	Plan de Acción de Hoy

En tres palabras, describe quién quieres ser hoy.

--

Descubriendo Tu Propósito – Un Viaje de 30 Días

Día 28 – Reflexión y Gratitud

La reflexión y la gratitud son pilares de una vida con propósito. Hoy reflexionemos sobre este transformador viaje de 28 días y expresemos gratitud por los descubrimientos y el crecimiento.

Han pasado 28 días. Antes de los últimos dos, detente y mira atrás. La gratitud no es solo sentimentalismo – es reconocer la mano de Dios en tu historia.

Ejercicio:

El insight más significativo que tuve en estos 28 días:

Algo sobre mí misma que descubrí y que no esperaba:

Una lección por la que estoy agradecida, aunque fue difícil de aprender:

¿En qué área crecí más?

☐ Autoconocimiento ☐ Relaciones ☐ Fe ☐ Claridad de propósito ☐ Otra:

¿Qué puedo hacer hoy que me acerque más a donde quiero estar?

Meta	Plan de Acción de Hoy

En tres palabras, describe quién quieres ser hoy.

--

GRÁFICAS SEMANALES

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
MAÑANA						
TARDE						
NOCHE						

Valor (Por qué)	Meta (Cómo)	Plan de Acción (Qué)	Cuándo

Habilidad	Plan de Desarrollo	Cuándo

Notas de la semana anterior

Descubriendo Tu Propósito – Un Viaje de 30 Días

Día 29 – Solidificando Tu Propósito

Es momento de consolidar todo lo que has aprendido y descubierto en este transformador viaje. Hoy enfoquémonos en articular tu propósito de manera clara y decisiva.

Ya tienes todo lo que necesitas. Ahora es momento de unirlo en una declaración que sea tuya – clara, poderosa y verdadera. No perfecta. Verdadera.

Ejercicio:

Las palabras o frases que aparecieron con más fuerza en estos 28 días:

Lo que más me mueve a actuar:

Mi declaración de propósito – refinada y completa:

Yo existo para

porque

y el mundo necesita que yo

¿Qué puedo hacer hoy que me acerque más a donde quiero estar?

Meta	Plan de Acción de Hoy

En tres palabras, describe quién quieres ser hoy.

--

Descubriendo Tu Propósito – Un Viaje de 30 Días

Día 30 – Intenciones para una Vida con Propósito

¡Felicidades por completar este viaje de 30 días! Hoy reflexionemos sobre tus intenciones de aquí en adelante. Establecer intenciones guiará tus acciones hacia una vida con propósito más allá de este cuaderno.

¡Lo lograste! Treinta días. Este no es el final – es el comienzo de cómo vas a vivir a partir de hoy. Las intenciones que pongas aquí guiarán tus acciones más allá de este cuaderno.

Ejercicio:

3 intenciones concretas que guiarán mis acciones a partir de hoy:

- 1.
- 2.
- 3.

¿Cómo voy a celebrar haber completado este viaje?

¿A quién le voy a contar lo que descubrí?

¿Qué puedo hacer hoy que me acerque más a donde quiero estar?

Meta	Plan de Acción de Hoy

En tres palabras, describe quién quieres ser hoy.

--

Descubriendo Tu Propósito – Un Viaje de 30 Días

¡Felicidades por completar este viaje de 30 días!

Llegaste al final. Eso dice mucho de ti.

Treinta días de preguntas honestas, de momentos incómodos, de pequeñas claridades que se van acumulando – eso no es poca cosa.

Ahora tienes un mapa más claro de quién eres y para qué estás aquí.

Pero a veces el siguiente paso necesita ser hecho con alguien.

Si sientes que hay algo que todavía no termina de acomodarse – una pregunta que sigue ahí, una dirección que no acabas de ver clara – me encantaría acompañarte en una sesión individual.

En una consulta conmigo vamos directo a lo que más te pesa, y saldrás con claridad y un paso concreto.

¿Lista para el siguiente paso? Agenda tu consulta aquí:

[<https://calendly.com/tucoachcatolica>]

@tucoachcatolica

