



WORKBOOK

MAESTRÍA EN IMPLEMENTACIÓN VIVA

Un sistema de 5 días que sostiene tu ejecución

El gimnasio donde entrenas tu capacidad de ejecutar.
Aquí los libros son el manual, pero tu vida es el campo de entrenamiento.

PRESENTADO POR:

Yureidy  Pabón

© Darauche Pabon Services Corp LLC – Este contenido está protegido por derechos de autor desde el 30 de mayo de 2020 a favor de Yureidy Pabón representada por Darauche Pabon Services Corp. Está prohibida su reproducción, distribución o cualquier otra forma de compartir este contenido, sea gratuito o no, parcial o total. No está permitido duplicar, distribuir o entrenar a partir de estos materiales, sin licencia o permiso escrito del propietario. Se requiere la mención a @yureidy.pabon. Para más información por favor escribir a retos@yureidypabon.com



Bienvenida a Bordo

Soy Yureidy Pabon, y durante gran parte de mi carrera profesional mi mundo fueron los hangares, los planos y la planificación técnica como Ingeniera Aeronáutica.

Mi mente está entrenada para que las cosas funcionen, para que las estructuras no fallen y para que los sistemas sean eficientes.

Sin embargo, descubrí que de nada servía saber cómo hacer volar un avión si mi propia vida se sentía pesada y estancada en la teoría teniendo grandes sueños.

Después de un proceso de transformación, me presento ante ti como Mentora de Reinención Personal y Estratega de Implementación Consciente.

Mi propósito es ayudarte a ti, mujer líder y emprendedora inteligente, a que dejes de ser una espectadora de tu propio conocimiento y te conviertas en la arquitecta de tu realidad.

¿Por qué este Reto?

Porque el mundo ya tiene suficiente información, pero le falta implementación.

Vivimos en la era de la **"Infoxicación"**. Seguramente tienes una biblioteca llena de post-its, decenas de cursos a medias y una carpeta de "guardados" en Instagram que nunca revisas.

Este reto nace de una verdad incómoda: **Saber y no hacer, es lo mismo que no saber**. He diseñado estos 5 días para rescatarte de la Obesidad Mental (esa inflamación que produce el exceso de teoría) y darte un sistema de salida real.

¿A qué te ayudo?

Ayudo a mujeres líderes a eliminar el ruido, aterrizar sus proyectos más ambiciosos y liderar su energía en coherencia con sus resultados. Te enseño a usar el conocimiento como una herramienta operativa, no como un peso muerto.

Lo que conseguirás en estos 5 días de Maestría:

En menos de una semana, instalaremos un nuevo sistema operativo en tu mente:

- Día 1: Aprenderás a usar el Filtro de la Maestra para soltar lo que te distrae.
- Día 2: Construirás tu Arquitectura de Coherencia (Mente + Energía).
- Día 3: Aplicarás la Ingeniería de Acción para ejecutar en bloques de 15 minutos.
- Día 4: Fortalecerás el Músculo del Sostenimiento para no abandonar.
- Día 5: Lograrás la Integración de tu Realidad con un plan de 12 semanas.

Bienvenida al gimnasio donde entrenas tu capacidad de ejecutar.






Aquí los libros son el manual, pero tu vida es el campo de entrenamiento.

Yureidy Pabón



¿CÓMO VIVIR ESTE RETO AL MÁXIMO?

Mis recomendaciones...

-  **Honra tu Compromiso de Arquitecta: Disfruta** el compromiso que has fijado contigo misma. Esto significa reservar un bloque de 20 minutos diarios para escuchar tu cápsula de mentoría y ejecutar tu ficha de acción. RECUERDA: El interés se ajusta a las circunstancias, pero el Compromiso no conoce excusas; se enfoca en la tracción y en los resultados.
-  **Prepara tu Centro de Mando y Espacio Sagrado:** Diseña un espacio en tu casa o oficina donde te sientas poderosa y enfocada para realizar tu implementación. Un lugar que le diga a tu mente: "Aquí es donde aterrizo mis sueños".
-  **Equipa tu Kit de Implementación:** Ten a mano tu Agenda en Notion (digital) y tu cuaderno físico con bolígrafos o marcadores de colores. Escribir a mano activa tu hemisferio derecho y potencia la creatividad cuántica.
-  **Fluye sin Juicios:** Entra a esta maestría SIN EXPECTATIVAS rígidas. Disfruta tus reflexiones y tus micro-acciones diarias. No hay nadie apurándote ni juzgándote; no compites con nadie. Eres la arquitecta de tu propia realidad y este proceso es de ti, para ti.
-  **Sincroniza tus Recursos:** Asegúrate de descargar cada mañana la Ficha de Acción y las instrucciones enviadas al grupo de WhatsApp y a tu correo. Tu Workbook es la pieza de ingeniería donde documentarás tu evolución.

Quiero hacer este reto para...

Comienza con una mentalidad de principiante:

Recuerda que no puedes llenar un vaso lleno.

No pienses si ya sabes cada contenido; mejor pregúntate si ya lo practicas en tu vida. Esa es la diferencia entre conocimiento e implementación. Empezar con una mentalidad de saberlo todo sobre algo dificultad, nuestra habilidad de aprendizaje.



❖ **Cero Juicios, Máxima Coherencia:** El juicio es la interferencia de tu ego que intenta detener tu avance; el respeto y la admiración son las frecuencias de tu Alma reconociendo el diseño de otra arquitecta. Si algo te resuena, admíralo; si algo te choca, obsérvalo como una pieza de ingeniería que no encaja en tu plano actual, pero no lo juzgues.

❖ **Consagra tu Gran Hito Final:** Al finalizar los 5 días, te habrás convertido en una implementadora activa. Regálate un hito de celebración al terminar el reto

AL FINAL DEL RETO ME REGALARÉ



Contrato de Compromiso contigo (Llévalo si estás lista y comprometida)

Yo, _____, comprendo que me estoy embarcando en un encuentro intenso, guiado, con mis pensamientos, emociones, mi ego, mi historia y mis creencias. Me comprometo con los 5 días de duración de este reto.

Yo, _____ me comprometo a leer/escuchar todos los días, a realizar los ejercicios, a organizar un encuentro conmigo y mi sanación cada día y a cumplir con cada una de las actividades diarias. Estoy comprometida a cambiar mi realidad y llevarla a un nuevo nivel, más espiritual, más amoroso, más coherente y congruente.

Yo, _____, comprendo además que este reto despertara emociones y suscitara problemas con los que tendré que lidiar, me voy a permitir entrar en una dimensión diferente sin juzgar y voy a atesorar todo lo que resuene con mi Alma para que pueda ver cambios.

Yo, _____ me comprometo a cuidarme bien -a dormir, comer, ejercitarme y mimarme como es debido- a lo largo de todo el reto.

Creo en mí y en todo lo bueno que viene para mí.

Con la ayuda de Dios, me comprometo en los próximos 5 días de mi vida a descubrir el propósito que Él tiene para mí.

FIRMA: _____



TRAZANDO TU INTENCIÓN PARA EL VIAJE

Cierra los ojos por un momento

Respira profundamente tres veces. Imagina que estás al inicio de un nuevo camino. Frente a ti hay un mapa en blanco, esperando ser trazado con tus metas, sueños y propósitos. Responde a las siguientes preguntas en una frase corta y sincera:

¿Qué deseo lograr al final de este reto lector?

(Ejemplo: "Claridad sobre mi propósito", "Un plan para alcanzar mis metas", "Confianza en mí misma para liderar mi vida")

¿Por qué es importante para mí?

(Ejemplo: "Porque estoy lista para cambiar", "Porque quiero dejar de postergar mis sueños")

¿Qué estoy dispuesta a comprometerme para lograrlo?

(Ejemplo: "Tiempo diario para reflexionar", "Mi enfoque y energía en este proceso")

Declara tu intención

Completa la siguiente frase:

Mi intención para este reto es _____, porque _____.
Me comprometo a _____ para avanzar hacia mi éxito.



Espero que disfrutes al máximo esta experiencia, que haga de ti una mujer más clara, segura y empoderada para manifestar los sueños y las metas que están presentes en tu corazón y tu mente, aquellos que te hacen suspirar y querer más. Este reto lector está diseñado para mujeres que quieren más de la vida, que quieren más en sus negocios, que están comprometidas con su éxito desde su propia definición.

Bendigo tu existencia, tu propósito, tu energía, tu disposición, tu alma y honro, tu compromiso y tiempo.

Bienvenida al Reto
MAESTRÍA EN IMPLEMENTACIÓN VIVA



Con amor
Yureidy Pabón, tu anfitriona



5 días de Maestría en Implementación Viva

Es posible que te estés preguntando ¿Qué gano con esto?
Si tomas la decisión de seguir los pasos e instrucciones contenidas en este Cuaderno de Trabajo y pones en práctica las técnicas recomendadas durante 5 días para eliminar la Obesidad Mental y avanzar como la arquitecta de tu realidad... entonces definitivamente serás la MÁS...

SERENA

ORGANIZADA,

FELIZ, LÍDER

EFICIENTE,

DIGNA DE CONFIANZA

EXITOSA

ORGULLOSA DE TI MISMA

ASÍ QUE, ¿POR QUÉ NO INTENTARLO? ¿QUÉ TIENES QUE PERDER?



DÍA 1



EL FILTRO DE LA MAESTRA

¿Cómo seleccionar lo que expande mi visión y soltar lo que me distrae?

Hoy entramos al "hangar" de tu mente para realizar la auditoría más importante de tu año. En este primer día, no vamos a añadir más peso a tu sistema; vamos a instalar El Filtro de la Maestra.

En esta sesión aprenderás a:

- **Identificar tu Norte:** Define qué hacia donde quieres dirigir tu energía a través del Plan de Mi Alma: Experiencias, Evolución y Contribución (el nuevo concepto de éxito).
- **Ejecutar el Detox de Intoxicación:** Aprenderás a filtrar y pausar los recursos que hoy solo generan ruido y te roban velocidad.
- **Establecer tu Métrica de Tracción:** Define la evidencia física que demostrará que estos 5 días han transformado tu realidad tangible.

"Sé hoy un poco más audaz. Trata de llegar un poco más alto. Sé un poco más amable. Sueña más a lo grande"

Robin Sharma



DÍA 1

El Filtro de la Maestra:

¿Cómo seleccionar lo que expande mi visión y soltar lo que me distrae?

“El éxito es un viaje”

EJERCICIO DE AUTOCOACHING: «DEFINIENDO MI PROPIA DEFINICIÓN DE ÉXITO COMO MI BRÚJULA»

Si vamos a trazar el Mapa para alcanzar el éxito, necesitamos saber *¿que es éxito para mí y como lo resignifico para sentirme bien y en coherencia con lo que quiero?*

Reflexiona sobre tu concepto de éxito:

- En una palabra o frase, ¿cómo has definido el éxito hasta ahora? (**Ejemplo: riqueza, reconocimiento, felicidad, etc.**)

- Escribe cómo esta definición te ha guiado hasta el día de hoy y qué emociones asocias con ella. (**Ejemplo: satisfacción, frustración, vacío, orgullo.**)

Rompiendo el cuadro erróneo del éxito:

- Analiza las siguientes creencias y marca aquellas que alguna vez has perseguido como sinónimo de éxito:
 - Tener más dinero.
 - Sentir una emoción específica (felicidad, euforia, etc.).
 - Poseer algo valioso (una casa, un coche, etc.).
 - Alcanzar poder o control.
 - Lograr algo importante según estándares externos.
- **Reflexiona:** ¿Qué te han dado y qué te han quitado estas creencias?



El Filtro de la Maestra:

¿Cómo seleccionar lo que expande mi visión y soltar lo que me distrae?

«DEFINIENDO MI PROPIA DEFINICIÓN DE ÉXITO COMO MI BRÚJULA»

Creando el cuadro correcto del éxito: EL PLAN DE MI ALMA

3-EXPERIENCIAS -

¿Qué quiero vivir?

Piensa en las experiencias que deseas tener en tu vida, aquellas que te harán sentir felicidad, plenitud y satisfacción.

Ejemplo:

- Viajar a _____ y disfrutar _____.
- Crear recuerdos inolvidables con mi familia haciendo _____.
- Construir un negocio/actividad que me haga sentir libre y feliz.
- Compartir un proyecto de vida con mi familia.

6-EVOLUCIÓN/ARMONIA:

¿Cómo necesito crecer y ampliar mi potencial?

El crecimiento personal es la clave para que todo lo demás fluya. Define en qué áreas necesitas evolucionar para alcanzar tus metas/experiencias.

Ejemplo:

- Mejorar mi comunicación y liderazgo.
- Convertirme en experta en _____.
- Cultivar hábitos de bienestar como _____.
- Dominar _____ para avanzar en mi negocio/vida profesional.

9-CONTRIBUCIÓN:

¿Cómo quiero impactar a los demás?

El éxito real se mide en cuántas vidas tocamos. Define cómo deseas contribuir con tu talento y experiencia.

Ejemplo:

- Crear contenido gratuito para empoderar a mujeres.
- Mentorizar a personas que buscan reinventarse.
- Iniciar una fundación o programa social.
- Escribir un Blog para educar a los padres de mis pacientes.
- Hacer un voluntariado.
- Crear un Club de inspiración



Empty box for notes under section 3.

Empty box for notes under section 6.

Empty box for notes under section 9.



El Filtro de la Maestra:

¿Cómo seleccionar lo que expande mi visión y soltar lo que me distrae?

Define tus prioridades a corto plazo

Para cada área de tu plan, responde:

- ◆ ¿Cuál es el primer paso que puedo dar hoy para acercarme a esta meta?
- ◆ ¿Qué acción concreta puedo hacer en los próximos 5 días para avanzar?

Experiencia:
"Quiero viajar a.."
→ **Primer paso:** Crear un plan de ahorro mensual.

Evolución:
"Quiero mejorar mi comunicación"
→ **Primer paso:** Leer un libro sobre comunicación efectiva.

Contribución:
"Quiero ayudar a otros con mentoría"
→ **Primer paso:** Ofrecer una sesión gratuita a alguien que lo necesite.

Ahora, para cada area define qué debe haber cambiado en tu mundo tangible al finalizar este entrenamiento de 5 días.

¿Qué es una Métrica de Tracción?

Es la **evidencia física** de que has pasado **del pensamiento a la acción**. Por ejemplo:

No es '*estudiar marketing*', es 'tener lista la estructura de mi próxima campaña'.

No es '*querer ser más organizada*', es 'tener mi agenda bloqueada por los próximos 12 días'.

No es "*querer pasar más tiempo con mis hijos*", es tener bloqueadas las tardes de los viernes en tu agenda como tiempo no negociable de juego.

No es "*desear una oficina cómoda en casa*", es haber despejado hoy el escritorio y comprado la silla ergonómica que tu cuerpo necesita para crear.

3-Metrica de Tracción

6-Metrica de Tracción

9-Metrica de Tracción



El Filtro de la Maestra:

¿Cómo seleccionar lo que expande mi visión y soltar lo que me distrae?

La Regla de Oro de la Implementación:

Si un recurso (libro, video, mentor) no responde a la pregunta: **'¿Cómo me ayuda esto a dar mi siguiente paso en las próximas 24 horas?'**, entonces ese recurso va a la caja de 'En Pausa'.

No lo estás botando, lo estás gestionando.



Declara tu brújula interior:

Completa la frase:

"Mi éxito no dependerá de cosas externas, sino de vivir alineada con mi propósito, las experiencias que quiero vivir, crecer cada día y contribuir al bienestar de quienes me rodean... por eso elijo que hoy..."



Relájate y visualiza:

Respira profundamente tres veces.

Imagina que estás al inicio de un viaje, con una mochila en la espalda y un mapa en las manos.

En el horizonte, ves un lugar que representa tu éxito.

No es algo material; es un espacio donde te sientes plena, conectada con tu propósito y feliz.

Observa: ¿Cómo te ves? ¿Qué estás haciendo? ¿Quién está contigo?

Siente la alegría, la paz y la claridad de estar en ese lugar.

Lleva esas emociones a tu presente y repite:

"Mi éxito es único, y estoy en el camino correcto para alcanzarlo".

Ahora escribe lo que viste, cómo te sentiste y qué pequeños pasos puedes dar hoy para acercarte a ese destino.