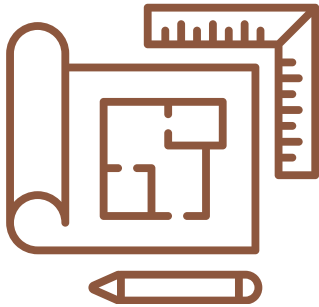




# DÍA 2



## ARQUITECTURA DE COHERENCIA

¿Cómo alinear lo que pienso con lo que mi energía sostiene?

En este segundo día, vamos a asegurar que tus motores (tu mente) y tu fuente de combustible (tu espíritu) hablen el mismo idioma. Si hay divorcio entre tu meta y tu creencia, hay pérdida de presión. Hoy, sellamos las fugas.

En esta sesión aprenderás a:

- **Detectar Fugas de Presión:** Identifica los programas automáticos (Dispenza) que te mantienen anclada al pasado y roban tu energía.
- **Anclar tu Propósito Mayor:** Usa la técnica de auditoría de los 5 "Por qué" para conectar tu ambición con la misión real de tu alma.
- **Calibrar tus Motores:** Ajusta tu vibración al nivel de tus metas, instalando el "software" de creencias que impulsará tu despegue.

La coherencia es la ingeniería de la manifestación:  
cuando lo que piensas, sientes y haces emite la misma  
señal, el despegue deja de ser un esfuerzo y se convierte  
en un resultado inevitable.

*Yureidy*



DÍA 2

# Arquitectura de Coherencia

¿Cómo alinear lo que pienso con lo que mi energía sostiene?

## EJERCICIO DE AUTOCOACHING-PARTE 1: «AUDITORÍA DE FUGAS (PATRONES AUTOMÁTICOS)»

Identifica 3 pensamientos que se repiten en tu mente cuando piensas en tu meta del Día 1, sobre todo aquella meta alineada al Plan de tu Alma, ya sea una experiencia elegida, un proceso de crecimiento o una meta de contribución (Mira el Catalogo de Fugas en la proxima pagina como referencia).

- **Fuga 1:** (Ej: "No tengo suficiente tiempo").

- **Fuga 2:** (Ej: "Hay gente más preparada que yo").

- **Fuga 3:** (Ej: "Vender me da vergüenza").

**Reflexión:** ¿Cómo estas fugas están saboteando la presión de tu éxito?

Estas fugas no son "la verdad", son solo programas viejos que tu cuerpo memorizó para mantenerte a salvo en el pasado conocido. Al identificarlas, les estás quitando su poder. Hoy dejas de ser la víctima de tu software para convertirte en su Programadora Principal.



# Arquitectura de Coherencia

¿Cómo alinear lo que pienso con lo que mi energía sostiene?

## CATÁLOGO DE FUGAS MENTALES: ¿POR DÓNDE SE DESPRESURIZA TU ÉXITO?

Lee esta lista y marca con una "X" aquellas que resuenen contigo.

No analices, solo siente la vibración en tu cuerpo al leerlas.

### 1. Sistema de Identidad (El "Quién Soy")

- "Necesito una certificación o curso más antes de poder cobrar por lo que sé".
- "Ya hay demasiadas personas hablando de esto; mi voz es solo ruido".
- "Si me muestro tal como soy (con mis sombras), la gente dejará de confiar en mí".
- "Sigo siendo la [Profesión anterior] y me da miedo que no me tomen en serio como Mentora".
- "El éxito es para personas que tienen 'algo' especial que a mí me falta".

### 2. Sistema de Producción (El "Hacer y el Tiempo")

- "Si no estoy agotada al final del día, significa que no trabajé lo suficiente".
- "Para que algo salga perfecto, tengo que hacerlo yo misma".
- "Implementar es difícil y aburrido; prefiero la seguridad de seguir estudiando".
- "No tengo tiempo para mis proyectos porque los demás siempre me necesitan".
- "Si bajo el ritmo o descanso, voy a perder todo el impulso que he logrado".

### 3. Sistema de Abundancia (El "Recibir y Valer")

- "Me da vergüenza cobrar por algo que me sale natural y fácil".
- "El dinero cambia a las personas y las vuelve egoístas".
- "Si gano mucho dinero, mis amigos o familia se van a sentir incómodos conmigo".
- "Es más noble servir gratis que construir un negocio altamente rentable".
- "El éxito económico requiere sacrificar mi tiempo con mis hijos o mi paz mental".

### 4. Sistema de Visibilidad (El "Brillo y el Juicio")

- "Si brillo demasiado, voy a atraer críticas y ataques".
- "Es mejor pasar desapercibida y segura que ser vista y juzgada".
- "Vender es molestar a la gente; prefiero que me encuentren solas".
- "Si hablo de mis logros, la gente va a pensar que soy una presumida".
- "No estoy lista para liderar a otros si todavía no tengo mi vida 100% resuelta".

### 5. Sistema de Futuro e Incertidumbre (La "Niebla" en el Parabrisas)

- "El mundo está demasiado inestable para tomar riesgos ahora; mejor me quedo donde estoy".
- "Si me vuelvo muy exitosa, voy a perder mi privacidad y mi vida tranquila".
- "No sé si mi cuerpo/mente podrá sostener el nivel de energía que requiere mi próximo nivel".
- "Tengo miedo de lograrlo y darme cuenta de que en la cima me voy a sentir sola".
- "Me da pánico que esto funcione y luego no saber cómo mantener el ritmo".

Cada creencia marcada es una luz roja que hoy vamos a apagar.



# Arquitectura de Coherencia

¿Cómo alinear lo que pienso con lo que mi energía sostiene?

## EJERCICIO DE AUTOCOACHING-PARTE 2: «EL ANCLA DEL PROPÓSITO - LOS 5 POR QUÉ»

Toma una visión elegida del Plan de Tu Alma, específicamente una **Experiencia [3]** que quieres vivir y aplícale la auditoría de los 5 'Por qué' para llegar a la raíz de tu intención:

- **MI EXPERIENCIA ELEGIDA ES** (Ej. Quiero ser conferencista internacional):

1.- **¿Por qué quiero esto?** Ej. Porque quiero compartir mi mensaje en una tarima.

2.- **¿Por qué?** Ej. Porque sé que mi historia puede ayudar a otras mujeres.

3.- **¿Por qué?** Ej. Porque yo viví el dolor de estar estancada y no quiero que nadie más se sienta así.

4.- **¿Por qué?** Ej. Porque descubrí que mi valor no depende de un cargo, sino de mi capacidad de guiar a otros.

5.- **¿POR QUÉ REALMENTE?** (Raíz del Alma): Ej. Porque mi alma se expande y experimento mi máxima plenitud cuando sirvo desde mi verdad.



**¡BINGO!** Ahí está la motivación real que te mantendrá accionando aun en los momentos difíciles. Cuando llegas al quinto 'Por qué', la vibración cambia. Ya no es una meta, es una misión. Y cuando tienes una misión, el miedo del Segmento 1 pierde todo su poder



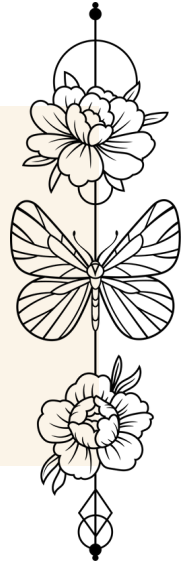
# Arquitectura de Coherencia

¿Cómo alinear lo que pienso con lo que mi energía sostiene?

## Escribe Tu Declaración de Propósito Mayor:

"Mi ambición de **[Experiencia 3]** es el vehículo para mi misión de **[Respuesta del 5to Por qué]**".

"Mi ambición de **ser conferencista internacional y llenar auditorios** es el vehículo para mi misión de **sanar mi propia historia** de silencio y ser el puente para que miles de mujeres recuperen su autoridad y reconozcan el poder de su propia voz".



## EJERCICIO DE AUTOCOACHING-PARTE 3:

### «CALIBRACIÓN DE MOTORES - UNA NUEVA FORMA DE PENSAR Y HABLAR»

Vamos a transformar tus fugas en propulsores (Estilo Joe Dispenza). Escribe versiones positivas, expansivas y capacitadoras de tus fugas

**Transforma la Fuga 1:** "El tiempo fluye a mi favor y priorizo con sabiduría de ingeniera".

**Transforma la Fuga 2:** "Mi experiencia única es la solución exacta que mi cliente necesita".

**Transforma la Fuga 3:** "Vender es servir y mi energía atrae abundancia natural".

No lo escribas solo de forma lógica. Quiero que, al escribirlo, cierres los ojos y sientas la vibración de esa nueva verdad. Estás instalando un nuevo software.

**AHORA, HOY HABITA LA NUEVA CREENCIA CON TU METRICA DE TRACCIÓN**