Club de Lectura para el Alma

TU RUTA DE

Desarrollo Personal

Un plan de acción personalizado para tus próximos 3 meses, según lo que quieres trabajar en ti y lo que hoy te cuesta avanzar.

DIRECCIÓN Y EQUILIBRIO

Tu tiempo, tu vida

Tener claro qué quieres.
Empezar a hacerle espacio.

Mi nombre: _____

Comienzo este plan el: _____



UNA BIENVENIDA PARA TI

Qué alegría que estés aquí

Hola, soy **Yureidy Pabón**, creadora del Club de Lectura para el Alma y del método Del Libro a la Acción.

Me alegra que te hayas regalado este espacio. Tal vez llevas tiempo queriendo hacer algo por ti, pero entre tantas cosas no encuentras por dónde empezar.

Con este plan quiero ayudarte a ponerle nombre a lo que deseas y empezar a darle un lugar en tu vida, con pasos que puedas cumplir y revisar.



Yureidy Pabón

Mentora de desarrollo personal aplicado

TE CUENTO CÓMO VAMOS A RECORRERLO

Primero, vamos a poner claridad. Tu resultado y la guía de uso te ayudarán a reconocer qué quieres trabajar y cómo aprovechar este espacio.

Después, vamos a escucharte. Conocerás el método y responderás preguntas para conectar lo que aprendes con lo que hoy te pasa.

Le daremos forma a lo que quieres. El planificador te ayudará a elegir tu meta; la visualización, a imaginarla en tu vida y volver con una acción.

Pasaremos del deseo a la práctica. En cada reto encontrarás acciones, preguntas y afirmaciones para acompañar tu trabajo de cada mes.

Y haremos visible tu avance. El tracker y el cierre te ayudarán a reconocer lo que hiciste, ajustar y elegir cómo seguir, también con el Club.

No necesitas hacerlo perfecto ni cambiarlo todo de golpe. Quiero que estas hojas te ayuden a acercarte a ti y a empezar algo que de verdad te importe.

Gracias por dejarme acompañarte en este primer paso.
Con cariño, Yureidy.

LO QUE BUSCAS ES:

Tener claro qué quieres y empezar a avanzar

Quieres dejar de llegar al final del día sintiendo que hiciste de todo, menos algo para ti. Te gustaría saber qué quieres de verdad, elegir por dónde empezar y ver que estás haciendo algo para lograrlo. Esta ruta te propone una prioridad y pasos que quepan en tu vida.

PUNTO A - LO QUE QUIERES DEJAR ATRÁS

"Voy de una cosa a otra y sigo dejando lo mío para después".







1

MES 1

Una vida con propósito

2

MES 2

El poder de la intención

3

MES 3

El año de 12 semanas

PUNTO B - LO QUE VAS A EMPEZAR A CONSTRUIR

"Sé qué quiero trabajar, le doy un lugar en mi semana y reconozco mis primeros avances".

Las portadas muestran los workbooks y libros recomendados. El acceso a los retos se ofrece por separado; puedes comenzar con este plan.

BIENVENIDA / CÓMO APROVECHAR TU PLAN

Este espacio también es para ti

Este documento es una guía para trabajar una prioridad durante tus próximos tres meses. Reúne preguntas, ejercicios y tres retos recomendados para ayudarte a pasar de "quiero cambiar algo" a una decisión y una acción que puedas reconocer.

1 Empieza por lo que hoy te importa

Lee tu resultado y completa las preguntas con honestidad. No necesitas tener todo resuelto para comenzar.

2 Elige una meta y tres pasos

Usa el planificador para definir tu meta, una submeta por mes y un compromiso posible dentro de tu semana.

3 Trabaja un reto a la vez

Mes 1: propósito. Mes 2: intención. Mes 3: ejecución. En cada ficha encontrarás acciones, preguntas y recordatorios para practicar.

4 Haz visible lo que sí haces

Usa el tracker de hábitos durante cuatro semanas y vuelve a imprimirlo para el siguiente mes. Al cerrar cada semana, reconoce un avance y decide un ajuste.

Tu ciclo tiene doce semanas de práctica (84 días) y seis días finales de revisión. El seguimiento de El año de 12 semanas puede acompañarte desde el inicio; en el mes 3 profundizarás su aplicación.

Si una semana se complica, elige una versión más pequeña y retoma. Este plan debe ayudarte a avanzar en tu vida real.

CÓMO LO VAS A LOGRAR

Del Libro a la Acción

Una idea se vuelve útil cuando la conectas contigo y la llevas a tu vida.

1

Extraer

¿Qué idea quiero trabajar?

2

Personalizar

¿Qué tiene que ver conmigo?

3

Profundizar

¿Qué me muestra sobre mí?

4

Decidir

¿Qué voy a elegir?

5

Implementar

¿Qué haré y cómo lo revisaré?

REVISAR Y AJUSTAR

UN EJEMPLO DE TU RUTA

Idea: lo que me importa necesita espacio.
Mi vida: siempre dejo mi proyecto para después.
Comprensión: acepto más cosas de las que puedo atender.
Decisión: proteger un bloque pequeño.
Acción: usar 15 minutos y revisar qué conseguí hacer.

¿Dónde te gustaría empezar a aplicar este proceso?

ANTES DE EMPEZAR / ESCÚCHATE

Cuéntate lo que de verdad quieres

No busques la respuesta perfecta. Escribe como si estuvieras hablando contigo en confianza.

Si estos meses te ayudaran de verdad, ¿qué te gustaría ver distinto en tu vida?

¿Qué cosa tuya llevas tiempo dejando para "después"?

Cuando intentas dar un paso, ¿qué te dices y qué terminas haciendo?

Piensa en algo que sí lograste. ¿Qué hiciste entonces que hoy podría ayudarte?

¿Cuál sería un primer paso pequeño que te daría gusto cumplir esta semana?

Quédate con esto: puedes empezar con una respuesta sencilla y un paso posible.

MI PLAN / UNA PRIORIDAD

Elige qué quieres construir

Tu meta es el cambio que quieres comenzar; las lecturas te ayudan a trabajarlo.

Mi meta principal para estos tres meses es:

Me importa porque... / Sabré que avancé cuando...

MES 1

Elegir lo que importa

Mi submeta:

Mi enfoque:

Mi evidencia:

MES 2

Elegir cómo quiero actuar

Mi submeta:

Mi enfoque:

Mi evidencia:

MES 3

Pasar del plan a la acción

Mi submeta:

Mi enfoque:

Mi evidencia:

MI COMPROMISO POSIBLE

Reservaré ___ momentos por semana de ___ minutos.
Mi versión mínima será _____.
Si pauso, retomaré _____.
Pediré apoyo a _____.

Lo que voy a pausar para darle lugar: _____

Inicio: _____ Revisión: _____ Firma: _____

VISUALIZACIÓN GUIADA

Imagínate viviendo tu avance

Reserva cinco minutos. Puedes leer despacio, cerrar los ojos por momentos o escribir la escena.

1 Llega a este momento

Apoya los pies y deja que tu respiración siga un ritmo cómodo. Recuérdate la meta que elegiste para estos meses.

2 Mira una escena concreta

Imagínate dentro de tres meses, en un día normal. Has dado pasos hacia tu meta. ¿Dónde estás? ¿Qué estás haciendo diferente?

3 Reconoce lo que hiciste

Recuerda, dentro de esa escena, una idea que leíste y llevaste a la práctica. ¿Qué decidiste? ¿Qué acción repetiste? ¿Cómo te ayudó?

4 Deja que el avance tenga sentido

Observa qué sientes al saber que hiciste espacio para ti. Reconoce tu esfuerzo, incluso si hubo pausas y ajustes.

5 Vuelve con un paso

Abre los ojos si los cerraste. Elige una acción pequeña para hoy que se parezca a la mujer que acabas de imaginar.

En la escena que imaginé, yo estaba...

Hoy voy a acercarme con esta acción y a esta hora:

No necesitas forzar imágenes ni emociones. Usa la escena como inspiración para actuar; no sustituye los pasos de tu plan.

MES 1 / TU RETO RECOMENDADO

Una vida con propósito

Elegir una prioridad que tenga sentido para mí.



POR QUÉ ESTE RETO

Para dejar de ir en automático y ponerle nombre a lo que quieres cuidar o construir en esta etapa.

QUÉ PUEDES COMENZAR A LOGRAR

Elegir una prioridad propia y dar un primer paso que se parezca más a la vida que deseas.

DURACIÓN DE REFERENCIA: 21 DÍAS Inicio: _____

☐ ☐

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21

Días trabajados: lectura / reflexión y una acción.

5 ACCIONES CLAVE

1. Elige un área que quieras atender.
2. Escribe por qué te importa ahora.
3. Nombra un valor que quieras practicar.
4. Reserva un espacio para una acción.
5. Revisa qué hiciste y qué aprendiste.

5 PREGUNTAS PARA TI

1. ¿Qué deseo mío sigue esperando?
2. ¿Qué quiero que cambie primero?
3. ¿Qué estoy haciendo por complacer?
4. ¿Qué pequeño paso sí puedo dar?
5. ¿Cómo notaré que empecé?

TRES AFIRMACIONES PARA TU PRÁCTICA

- Mi vida también merece mi atención.
- Puedo elegir una prioridad a la vez.
- Un paso pequeño puede tener sentido.

MES 2 / TU RETO RECOMENDADO

El poder de la intención

Alinear mis decisiones con la forma en que quiero vivir.



POR QUÉ ESTE RETO

Para conectar lo que deseas con la actitud y las decisiones que practicas en una semana real.

QUÉ PUEDES COMENZAR A LOGRAR

Definir una intención clara y expresarla en una conducta cotidiana que puedas observar.

DURACIÓN DE REFERENCIA: 15 DÍAS Inicio: _____

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15

Días trabajados: lectura / reflexión y una acción.

5 ACCIONES CLAVE

1. Escribe cómo quieres vivir este mes.
2. Elige una actitud para practicar hoy.
3. Conviértela en una conducta visible.
4. Ensaya una pausa antes de responder.
5. Revisa si tus decisiones te acercan.

5 PREGUNTAS PARA TI

1. ¿Cómo quiero sentirme al terminar?
2. ¿Qué actitud quiero llevar a mi día?
3. ¿Qué hago que me aleja de eso?
4. ¿Qué puedo elegir diferente hoy?
5. ¿Qué acción expresa mi intención?

TRES AFIRMACIONES PARA TU PRÁCTICA

- Puedo llevar mi intención a mis actos.
- Hoy puedo elegir una respuesta distinta.
- Mi práctica le da dirección a mi deseo.

MES 3 / TU RETO RECOMENDADO

El año de 12 semanas

Convertir mi prioridad en acciones y evidencias.



POR QUÉ ESTE RETO

Para que tu meta encuentre acciones en la agenda y puedas reconocer lo que estás haciendo por ella.

QUÉ PUEDES COMENZAR A LOGRAR

Elegir compromisos semanales, revisar evidencias y ajustar el siguiente paso con más claridad.

DURACIÓN DE REFERENCIA: 12 SEMANAS

Inicio: _____

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12

Semanas revisadas: seguimiento desde el inicio del ciclo.

5 ACCIONES CLAVE

1. Revisa tu meta y tus aprendizajes.
2. Elige una acción semanal concreta.
3. Decide cuándo y dónde la harás.
4. Registra lo que sí realizaste.
5. Ajusta y elige cómo continuar.

5 PREGUNTAS PARA TI

1. ¿Qué acción me acerca a mi meta?
2. ¿Qué sí depende de mí esta semana?
3. ¿Qué haré si el día se complica?
4. ¿Qué avance quiero reconocer?
5. ¿Qué continuaré el próximo ciclo?

TRES AFIRMACIONES PARA TU PRÁCTICA

- Puedo avanzar sin hacerlo perfecto.
- Revisar me ayuda a seguir con claridad.
- Retomar también es cumplir conmigo.

PLANTILLA REUTILIZABLE / CUATRO SEMANAS

Mis hábitos, mi cuidado y mi avance

Mes: _____ Inicio: _____ Mi prioridad: _____

HÁBITO QUE QUIERO CUIDAR	SEMANA 1							SEMANA 2							SEMANA 3							SEMANA 4						
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Lectura / reflexión emocional	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Meditación / respiración consciente	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Escuché un audio que me motivó e inspiró	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dormir bien (7-8 horas)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
No comidas procesadas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ejercicio (30-45 minutos)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Diario emocional	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gratitud	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Marca los hábitos que elijas practicar. Al cerrar cada semana, reconoce un avance y un ajuste.

RESULTADO - SEMANA 1

Logré: _____
Me sentí: _____
Ajustaré: _____

RESULTADO - SEMANA 2

Logré: _____
Me sentí: _____
Ajustaré: _____

RESULTADO - SEMANA 3

Logré: _____
Me sentí: _____
Ajustaré: _____

RESULTADO - SEMANA 4

Logré: _____
Me sentí: _____
Ajustaré: _____

DÍAS 85 A 90 / TU CIERRE

Reconoce lo que empezaste a construir

Mira los hechos: una decisión, una práctica o un ajuste también pueden mostrar que avanzaste.

PARA SEGUIR APROVECHANDO TU PLAN

1. Conserva una prioridad y dale un espacio posible.
2. Conecta una idea de tu lectura con algo que harás.
3. Usa una versión más pequeña si la semana se complica.
4. Revisa lo que ocurrió y retoma en la siguiente ocasión.
5. Elige qué apoyo necesitas para continuar.

Día 85. ¿Qué hice de verdad?

Día 86. ¿Qué aprendí sobre mí?

Día 87. ¿Qué quiero mantener?

Día 88. ¿Qué necesito ajustar?

Día 89. ¿Qué apoyo me vendría bien?

Día 90. ¿Cuál será mi próximo paso?

Tu vida merece espacio

Quédate con una evidencia de avance y una decisión para continuar.

TU SIGUIENTE PASO

Tu ruta puede continuar acompañada

De la intención a la acción

Ya elegiste una prioridad. Puedes seguir practicando con una guía, un método y una comunidad que te ayude a revisar cómo vas.

MASTERCLASS - APROVECHA TU RUTA

Aprende cómo convertir una idea en una decisión y una acción concreta. También conocerás cómo aprovechar los retos del Club de Lectura para el Alma.

Tu siguiente paso: la masterclass

Acceso directo pendiente de integrar en la versión de publicación.

CLUB DE LECTURA PARA EL ALMA

Desarrollo personal aplicado para comenzar los cambios que los libros te inspiran a buscar.

1. **Retos guiados.** Para comprender una idea y llevarla a tu vida.
2. **Biblioteca Viva.** Para profundizar según tu prioridad.
3. **Acompañamiento grupal.** Para preguntar, compartir y revisar.

Conocer el Club

Los encuentros en vivo siguen el calendario del Club. El plan orienta qué profundizar; no incluye el acceso gratuito a los retos.

Mis retos no son para terminar libros. Son para empezar cambios.