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.

CONSTANCIA Y ACCIÓN

Tus pasos cuentan

Cumplir contigo.
Avanzar y aprender a retomar.



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 estés aquí. Tal vez has empezado con ganas más de una vez y, cuando la vida se complica, terminas dejando lo tuyo para después.

Quiero ayudarte a recuperar confianza en lo que te propones: elegir pasos posibles, facilitar tu práctica y aprender a retomar sin sentir que vuelves a cero.



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:

Cumplir contigo y sostener tu avance

Quieres dejar de prometerte que esta vez sí, para después volver a posponerlo. Buscas confiar en tu capacidad de cumplir una meta, incluso cuando baja la motivación. Esta ruta te ayuda a planificar, practicar y retomar con pasos que quepan en tu vida.

PUNTO A - LO QUE QUIERES DEJAR ATRÁS

"Empiezo con ganas, luego lo dejo y me cuesta volver a confiar en mí".



1

MES 1

El año de 12 semanas

2

MES 2

Hábitos atómicos

3

MES 3

El Club de las 5 de la mañana

PUNTO B - LO QUE VAS A EMPEZAR A CONSTRUIR

"Cumplo compromisos posibles, reconozco mis avances y sé cómo retomar cuando pauso".

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 plan te ayuda a trabajar una meta durante tres meses: organizar acciones, hacer más fácil repetirlas y proteger un momento para ti. Reúne preguntas, ejercicios y tres retos recomendados para construir constancia en tu vida real.

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: plan y seguimiento. Mes 2: hábitos pequeños. Mes 3: rutina propia. Cada ficha incluye acciones, preguntas y afirmaciones para tu práctica.

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 reúne 12 semanas de práctica (84 días) y 6 días de cierre. El año de 12 semanas guía todo el ciclo. Las prácticas de los meses 2 y 3 se suman al plan; sus 28 días son una propuesta de esta ruta.

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

Extrae una idea, conéctala con tu meta y elige una acción pequeña para practicar.

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: una acción pequeña puede repetirse.
Mi vida: pospongo leer porque espero tener una hora.
Comprensión: mi plan no cabe en algunos días.
Decisión: preparar una versión de dos minutos.
Acción: leer un párrafo después del café y anotar una idea para aplicar.

¿Dónde te gustaría empezar a aplicar este proceso?

ANTES DE EMPEZAR / ESCÚCHATE

Cambia cómo te hablas al empezar

Ejercicio inicial de reencuadre inspirado en PNL: observa tu frase habitual y busca una forma más útil de responderte. Escribe con tus palabras.

Cuando no cumples lo que planeaste, ¿qué frase te dices sobre ti?

¿Qué pasó realmente? Cuenta los hechos sin llamarte floja ni incapaz.

¿Cuándo sí has sido constante? ¿Qué te ayudó en esa ocasión?

¿Cómo podrías decirte lo mismo de una forma que te ayude a retomar?

Completa: si mi día se complica, haré ___ después de ___, durante ___ minutos.

Ejemplo de reencuadre: hoy no pude; mañana retomo con dos minutos después del café.

MI PLAN / UNA PRIORIDAD

Elige qué quieres construir

Elige una meta propia y una evidencia que puedas registrar cada semana.

Mi meta principal para estos tres meses es:

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

MES 1

Dar dirección a mis actos

Mi submeta:

Mi enfoque:

Mi evidencia:

MES 2

Hacer más fácil continuar

Mi submeta:

Mi enfoque:

Mi evidencia:

MES 3

Proteger mi momento diario

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 respira a tu ritmo. Recuerda una meta propia que quieras sostener durante estas semanas.

2 Mira una escena concreta

Imagínate dentro de tres meses, en un día normal. Has cumplido pasos pequeños hacia tu meta. ¿Qué estás haciendo que antes posponías?

3 Reconoce lo que hiciste

Recuerda una idea que leíste y aplicaste. Hubo un día difícil y usaste tu versión mínima. ¿Qué hiciste? ¿Cómo decidiste volver a intentarlo?

4 Deja que el avance tenga sentido

Observa qué sientes al reconocer que cumpliste compromisos posibles. Mira tu registro y reconoce las veces que continuaste o retomaste.

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

El año de 12 semanas

Elegir una meta y cumplir acciones semanales posibles.



POR QUÉ ESTE RETO

Para que lo que deseas tenga una meta, acciones y un lugar concreto en tu semana.

QUÉ PUEDES COMENZAR A LOGRAR

Definir compromisos que dependan de ti y revisar lo realizado para ajustar a tiempo.

SEGUIMIENTO: 12 SEMANAS DE SEGUIMIENTO

Inicio: _____

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

Semanas revisadas: mantener durante todo el ciclo.

5 ACCIONES CLAVE

1. Elige una meta para estas 12 semanas.
2. Define dos acciones que dependan de ti.
3. Agenda cuándo y dónde las harás.
4. Registra cumplidas frente a previstas.
5. Revisa y ajusta cada fin de semana.

5 PREGUNTAS PARA TI

1. ¿Qué quiero dejar de posponer?
2. ¿Qué acción me acerca de verdad?
3. ¿Qué sí cabe en mi semana real?
4. ¿Qué suele interrumpir mi plan?
5. ¿Qué voy a ajustar esta semana?

TRES AFIRMACIONES PARA TU PRÁCTICA

- Puedo cumplir un compromiso posible.
- Mi agenda puede reflejar mi prioridad.
- Revisar me ayuda a seguir avanzando.

MES 2 / TU RETO RECOMENDADO

Hábitos atómicos

Repetir una acción pequeña con una señal concreta.



POR QUÉ ESTE RETO

Para que continuar sea más sencillo, incluso cuando baja el entusiasmo con el que empezaste.

QUÉ PUEDES COMENZAR A LOGRAR

Diseñar un hábito pequeño, preparar el entorno y contar con una forma clara de retomar.

SEGUIMIENTO: 28 DÍAS DE PRÁCTICA PROPUESTA

Inicio: _____

☐ ☐

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

Días de práctica de tu plan; no es la duración oficial del reto.

5 ACCIONES CLAVE

1. Elige un hábito que apoye tu meta.
2. Define una versión de dos minutos.
3. Únelo a algo que ya haces cada día.
4. Deja a mano lo que vas a necesitar.
5. Marca tu práctica y decide al retomar.

5 PREGUNTAS PARA TI

1. ¿Qué hábito apoyaría mi avance?
2. ¿Cuál es su versión más pequeña?
3. ¿Después de qué lo voy a hacer?
4. ¿Qué puedo dejar preparado hoy?
5. ¿Cómo retomo si una vez no lo hago?

TRES AFIRMACIONES PARA TU PRÁCTICA

- Lo pequeño también cuenta si lo practico.
- Puedo preparar mi entorno para ayudarme.
- Una pausa no borra lo que he construido.

MES 3 / TU RETO RECOMENDADO

El Club de las 5 de la mañana

Crear un inicio de día con intención y espacio propio.



POR QUÉ ESTE RETO

Para reservar un momento propio antes de que las demandas del día ocupen toda tu atención.

QUÉ PUEDES COMENZAR A LOGRAR

Probar una rutina breve de movimiento, reflexión y aprendizaje a una hora viable para ti.

SEGUIMIENTO: 28 DÍAS DE PRÁCTICA PROPUESTA

Inicio: _____

☐ ☐

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

Días de práctica de tu plan; no es la duración oficial del reto.

5 ACCIONES CLAVE

1. Elige una hora viable, sin quitar sueño.
2. Prepara tu espacio la noche anterior.
3. Prueba 5 minutos de cada práctica.
4. Aplica una idea a tu meta ese día.
5. Revisa qué rutina puedes mantener.

5 PREGUNTAS PARA TI

1. ¿Qué inicio de día me ayudaría?
2. ¿Qué horario puedo sostener?
3. ¿Qué necesito preparar de noche?
4. ¿Qué idea llevaré a la práctica?
5. ¿Qué rutina quiero conservar?

TRES AFIRMACIONES PARA TU PRÁCTICA

- Puedo darme un comienzo con intención.
- Mi rutina puede adaptarse a mi vida.
- Proteger mi energía apoya mi constancia.

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	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Elige tus hábitos. Registra acciones previstas y hechas; cuenta también cuándo retomaste.

RESULTADO - SEMANA 1

Previstas: __ Hechas: __
Retomé: _____
Ajustaré: _____

RESULTADO - SEMANA 2

Previstas: __ Hechas: __
Retomé: _____
Ajustaré: _____

RESULTADO - SEMANA 3

Previstas: __ Hechas: __
Retomé: _____
Ajustaré: _____

RESULTADO - SEMANA 4

Previstas: __ Hechas: __
Retomé: _____
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 meta y acciones que puedas cumplir.
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?

Tus pasos cuentan

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

TU SIGUIENTE PASO

Tu ruta puede continuar acompañada

De tus ganas a tus actos

Ya tienes una meta y una forma de practicar. Puedes profundizar con retos guiados y una comunidad que te ayude a revisar tus avances y retomar.

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.