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.

CONFIANZA Y VALORACIÓN PERSONAL

Tu vida merece espacio

Reconocer tu valor.
Elegir y expresarte con más confianza.



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 dejado una opinión, una decisión o una idea esperando porque dudas de ti o temes lo que puedan pensar.

Quiero ayudarte a escucharte con más respeto, reconocer tus recursos y empezar a elegir sin exigir que todo el mundo esté de acuerdo contigo.



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:

Confiar más en ti y darte tu lugar

Quieres dejar de poner en duda lo que piensas y de esperar aprobación para dar un paso. Buscas sentirte más segura al decidir, expresar lo que necesitas y probar algo propio. Esta ruta te invita a reconocer tu valor y practicar elecciones pequeñas que lo reflejen.

PUNTO A - LO QUE QUIERES DEJAR ATRÁS

"Dudo de mí, me callo para agradar y dejo mis ideas para después".



1

MES 1

El poder está dentro de ti

2

MES 2

Enamórate de ti y atrévete a ser quien eres

3

MES 3

Libera tu magia

PUNTO B - LO QUE VAS A EMPEZAR A CONSTRUIR

"Reconozco mis recursos, expreso lo que necesito y doy espacio a una idea propia".

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 de confianza durante tres meses: revisar cómo te hablas, practicar elecciones propias y expresar una idea. Reúne preguntas, ejercicios y tres retos recomendados para comenzar en situaciones de tu vida cotidiana.

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: reconocer tus recursos. Mes 2: valorarte al elegir. Mes 3: expresarte. 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. Cada mes propone 28 días de práctica. Ese tiempo organiza este plan; no indica la duración oficial de los retos ni un plazo para sentirte segura.

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: puedo expresar una preferencia.
Mi vida: acepto un plan que no quiero para agradar.
Comprensión: temo decepcionar si digo lo que necesito.
Decisión: responder con respeto y claridad.
Acción: decir "hoy prefiero descansar" y revisar cómo me traté al hacerlo.

¿Dónde te gustaría empezar a aplicar este proceso?

ANTES DE EMPEZAR / ESCÚCHATE

Escucha tu voz con más respeto

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

Piensa en una decisión que pospones: ¿qué te dices sobre ti en ese momento?

¿Qué sabes de verdad y qué estás suponiendo sobre lo que pensarán otros?

¿Cuándo has confiado en ti? ¿Qué recurso usaste que hoy puedes recuperar?

¿Qué frase sería más justa contigo y te ayudaría a dar un paso?

Completa: aunque sienta ___, esta semana voy a ___ para escucharme más.

Ejemplo: puedo escuchar otras opiniones y también considerar mi criterio al decidir.

MI PLAN / UNA PRIORIDAD

Elige qué quieres construir

Elige una situación en la que quieras escucharte, decidir o expresarte más.

Mi meta principal para estos tres meses es:

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

MES 1

Reconocer mis recursos

Mi submeta:

Mi enfoque:

Mi evidencia:

MES 2

Elegir con respeto por mí

Mi submeta:

Mi enfoque:

Mi evidencia:

MES 3

Dar lugar a mi expresión

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 situación cotidiana en la que quisieras confiar más en tu criterio.

2 Mira una escena concreta

Imagínate dentro de tres meses. Expresas una preferencia o decides un paso propio con más calma. ¿Dónde estás? ¿Qué dices? ¿Qué haces?

3 Reconoce lo que hiciste

Recuerda una idea de tu lectura que llevaste a la práctica. ¿Cómo cambió tu forma de hablarte? ¿Qué límite ensayaste? ¿Qué te animaste a probar?

4 Deja que el avance tenga sentido

Reconoce el valor de haberte escuchado. Puede haber nervios y opiniones distintas; observa cómo te acompañas con respeto mientras eliges.

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 poder está dentro de ti

Observar cómo me hablo y reconocer lo que sí puedo elegir.



POR QUÉ ESTE RETO

Para observar las frases con las que te juzgas y reconocer recursos que ya has usado en tu vida.

QUÉ PUEDES COMENZAR A LOGRAR

Practicar un diálogo más respetuoso y elegir una acción que refleje lo que necesitas.

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 propuesta; no es la duración oficial del reto.

5 ACCIONES CLAVE

1. Anota una frase con la que te juzgas.
2. Distingue el hecho de tu juicio.
3. Recuerda tres recursos que has usado.
4. Escribe una respuesta más justa.
5. Haz una elección pequeña a tu favor.

5 PREGUNTAS PARA TI

1. ¿Qué me digo cuando algo sale mal?
2. ¿Qué ocurrió, sin añadir etiquetas?
3. ¿Qué he resuelto antes y cómo?
4. ¿Qué necesito reconocerme hoy?
5. ¿Qué puedo elegir a mi favor?

TRES AFIRMACIONES PARA TU PRÁCTICA

- Puedo hablarme con más respeto.
- Reconozco recursos que ya he usado.
- Mi valor no se reduce a un error.

MES 2 / TU RETO RECOMENDADO

Enamórate de ti y atrévete a ser quien eres

Expresar una preferencia y practicar un límite respetuoso.



POR QUÉ ESTE RETO

Para reconocer cuándo dejas de escucharte por complacer y ensayar elecciones más propias.

QUÉ PUEDES COMENZAR A LOGRAR

Nombrar una necesidad, expresar una preferencia y practicar un límite en una situación cotidiana.

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 propuesta; no es la duración oficial del reto.

5 ACCIONES CLAVE

1. Nombra una necesidad que postergas.
2. Detecta un sí que das por complacer.
3. Ensaya una frase clara y respetuosa.
4. Expresa una preferencia pequeña.
5. Revisa cómo te cuidaste al elegir.

5 PREGUNTAS PARA TI

1. ¿En qué momento dejo de escucharme?
2. ¿Qué necesito y no estoy pidiendo?
3. ¿Qué acepto solo para agradar?
4. ¿Qué límite quiero practicar?
5. ¿Cómo sería respetarme aquí?

TRES AFIRMACIONES PARA TU PRÁCTICA

- Mi opinión merece ser escuchada.
- Puedo ser amable y expresar un límite.
- No necesito gustarle a todo el mundo.

MES 3 / TU RETO RECOMENDADO

Libera tu magia

Probar una idea propia sin esperar a sentirme perfecta.



POR QUÉ ESTE RETO

Para darle un espacio concreto a una idea o interés que has pospuesto por miedo al juicio.

QUÉ PUEDES COMENZAR A LOGRAR

Crear una primera versión, aprender del intento y elegir qué quieres seguir explorando.

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 propuesta; no es la duración oficial del reto.

5 ACCIONES CLAVE

1. Elige una idea que te despierte ganas.
2. Reserva dos espacios breves por semana.
3. Crea una primera versión sencilla.
4. Comparte si quieres y con quien elijas.
5. Anota qué aprendiste y el próximo paso.

5 PREGUNTAS PARA TI

1. ¿Qué me gustaría probar por gusto?
2. ¿Qué espero que salga perfecto?
3. ¿Cuál sería una primera versión?
4. ¿Qué apoyo me ayudaría a explorar?
5. ¿Qué aprendí al darme permiso?

TRES AFIRMACIONES PARA TU PRÁCTICA

- Puedo explorar sin hacerlo perfecto.
- Mi curiosidad merece un espacio.
- Una primera versión me permite aprender.

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. Al cerrar la semana, registra cuándo te escuchaste y qué elegiste.

RESULTADO - SEMANA 1

Me escuché: _____
Elegí: _____
Ajustaré: _____

RESULTADO - SEMANA 2

Me escuché: _____
Elegí: _____
Ajustaré: _____

RESULTADO - SEMANA 3

Me escuché: _____
Elegí: _____
Ajustaré: _____

RESULTADO - SEMANA 4

Me escuché: _____
Elegí: _____
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. Elige una situación concreta para practicar tu confianza.
2. Reconoce un recurso y úsalo en una decisión pequeña.
3. Ensaya expresar una preferencia sin justificarte de más.
4. Valora el intento, aunque sientas nervios o dudas.
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

Tu vida merece espacio

Ya tienes una situación para practicar. Puedes profundizar con retos guiados y una comunidad donde compartir tus preguntas, reconocer avances y seguir explorando.

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.