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.

CALMA Y FORTALEZA EMOCIONAL

Tu vida merece espacio

Comprender lo que sientes.
Cuidarte y elegir tu siguiente paso.



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 hayas llegado. Tal vez estás atravesando una etapa que te exige mucho y necesitas un espacio para escucharte sin tener que poder con todo.

Quiero ayudarte a ponerle nombre a lo que sientes, reconocer apoyos y elegir pasos que puedas dar a tu ritmo, con más cuidado y menos exigencia.



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:

Sentirte más en calma y acompañarte mejor

Quieres dejar de sentir que cualquier dificultad ocupa todo tu día. Buscas comprender lo que te pasa, recuperar momentos de calma y sentirte más capaz de afrontar esta etapa. Esta ruta propone cuidados, apoyos y preguntas para elegir tu siguiente paso.

PUNTO A - LO QUE QUIERES DEJAR ATRÁS

"Me siento sobrepasada, doy vueltas a lo que pasa y no sé qué atender primero".



1

MES 1

Cómo hacer que te pasen cosas buenas

2

MES 2

Resiliencia desde el corazón

3

MES 3

La curación espontánea de las creencias

PUNTO B - LO QUE VAS A EMPEZAR A CONSTRUIR

"Reconozco lo que siento, sé qué me ayuda y elijo un paso con los apoyos que necesito".

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 organiza tres meses de desarrollo personal: reconocer emociones, recuperar recursos y revisar interpretaciones. Reúne preguntas, ejercicios y tres retos recomendados para cuidarte y actuar en situaciones cotidianas.

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: emociones y cuidado. Mes 2: apoyos y resiliencia. Mes 3: interpretaciones y respuestas. Cada ficha incluye acciones, preguntas y afirmaciones 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 reúne 12 semanas de práctica (84 días) y 6 días de cierre. Los meses 1 y 3 proponen 28 días de práctica; en el mes 2, el reto de 15 días se integra al resto del mes. El calendario no promete un resultado emocional.

Este plan es de desarrollo personal. Revisar creencias no cura enfermedades ni sustituye atención profesional cuando la necesitas.

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 separar hechos de interpretaciones.
Mi vida: alguien tarda en responder y pienso que está molesto.
Comprensión: estoy suponiendo sin confirmarlo.
Decisión: no responder desde esa suposición.
Acción: hacer una pausa y preguntar con claridad cuando sea oportuno.

¿Dónde te gustaría empezar a aplicar este proceso?

ANTES DE EMPEZAR / ESCÚCHATE

Mira lo que pasa con más amplitud

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 situación cotidiana que te preocupa: ¿qué pasó y qué sentiste?

¿Qué frase apareció en tu mente? ¿Qué hechos la sostienen y qué estás suponiendo?

¿Hay otra forma de entender lo ocurrido sin negar que te ha dolido?

¿Qué te dirías con más cuidado y qué apoyo necesitas ahora?

Completa: cuando note ___, haré una pausa para ___ y después elegiré ___.

Ejemplo: esto me cuesta hoy; puedo atender una parte y pedir ayuda con otra.

MI PLAN / UNA PRIORIDAD

Elige qué quieres construir

Elige un cuidado o respuesta que quieras practicar y cómo reconocerás tu avance.

Mi meta principal para estos tres meses es:

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

MES 1

Comprender lo que siento

Mi submeta:

Mi enfoque:

Mi evidencia:

MES 2

Recuperar mis apoyos

Mi submeta:

Mi enfoque:

Mi evidencia:

MES 3

Ampliar mi mirada

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, sin forzar. Elige una situación cotidiana leve en la que quieras responder con más cuidado.

2 Mira una escena concreta

Imagínate en un día normal dentro de tres meses. Aparece una dificultad y reconoces lo que sientes. ¿Qué pausa haces? ¿Qué decides atender primero?

3 Reconoce lo que hiciste

Recuerda una idea que leíste y aplicaste: nombrar tu emoción, pedir ayuda o revisar una suposición. ¿Qué hiciste? ¿Qué te ayudó a responder?

4 Deja que el avance tenga sentido

Reconoce tu cuidado sin exigirte dejar de sentir. Observa cómo te apoyas en una persona, un recurso o una pausa antes de elegir tu siguiente paso.

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

Cómo hacer que te pasen cosas buenas

Reconocer una emoción y elegir un cuidado cotidiano.



POR QUÉ ESTE RETO

Para observar qué situaciones te cargan y reconocer cómo respondes antes de exigirte seguir.

QUÉ PUEDES COMENZAR A LOGRAR

Nombrar lo que sientes, identificar una necesidad y probar un cuidado que puedas sostener.

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; duración oficial del reto sin confirmar.

5 ACCIONES CLAVE

1. Registra una situación y tu emoción.
2. Anota qué pensaste y qué hiciste.
3. Distingue lo que puedes atender hoy.
4. Elige una pausa o cuidado posible.
5. Revisa qué te ayudó esta semana.

5 PREGUNTAS PARA TI

1. ¿Qué situación me está pesando?
2. ¿Qué siento y qué necesito ahora?
3. ¿Qué me digo cuando esto pasa?
4. ¿Qué puedo atender hoy de verdad?
5. ¿Qué cuidado pequeño me ayuda?

TRES AFIRMACIONES PARA TU PRÁCTICA

- Puedo escuchar lo que siento.
- No tengo que resolver todo hoy.
- Cuidarme también es una acción.

MES 2 / TU RETO RECOMENDADO

Resiliencia desde el corazón

Reconocer recursos y pedir apoyo ante una dificultad.



POR QUÉ ESTE RETO

Para reconocer cómo te has sostenido antes y dejar de cargar a solas con lo que estás viviendo.

QUÉ PUEDES COMENZAR A LOGRAR

Crear una lista de recursos, pedir una ayuda concreta y elegir un siguiente paso posible.

SEGUIMIENTO: 15 DÍAS DEL RETO + INTEGRACIÓN

Inicio: _____

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

15 días del reto; usa el resto del mes para integrar.

5 ACCIONES CLAVE

1. Recuerda una dificultad que afrontaste.
2. Anota qué personas y recursos ayudaron.
3. Prepara una pausa breve que te sirva.
4. Pide una ayuda concreta y posible.
5. Elige un paso para esta semana.

5 PREGUNTAS PARA TI

1. ¿Qué me sostuvo en otro momento?
2. ¿Qué recurso puedo recuperar hoy?
3. ¿A quién puedo pedir algo concreto?
4. ¿Qué puedo soltar por ahora?
5. ¿Cuál es mi siguiente paso posible?

TRES AFIRMACIONES PARA TU PRÁCTICA

- Puedo avanzar a mi propio ritmo.
- Pedir apoyo forma parte de cuidarme.
- Reconozco los recursos con que cuento.

MES 3 / TU RETO RECOMENDADO

La curación espontánea de las creencias

Revisar una interpretación y ensayar una respuesta distinta.



POR QUÉ ESTE RETO

Para revisar frases como "siempre me pasa" y distinguir lo que ocurrió de lo que supones.

QUÉ PUEDES COMENZAR A LOGRAR

Formular una interpretación más equilibrada y ponerla a prueba con una acción pequeña.

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; duración oficial del reto sin confirmar.

5 ACCIONES CLAVE

1. Escribe una idea que te limita hoy.
2. Separa los hechos de las suposiciones.
3. Busca una excepción a esa idea.
4. Redacta una mirada más equilibrada.
5. Prueba una acción y revisa lo ocurrido.

5 PREGUNTAS PARA TI

1. ¿Qué estoy dando por hecho?
2. ¿Qué datos tengo y qué supongo?
3. ¿Cuándo fue diferente, aunque poco?
4. ¿Qué otra lectura sería posible?
5. ¿Qué acción me permitirá comprobarlo?

TRES AFIRMACIONES PARA TU PRÁCTICA

- Puedo revisar lo que doy por hecho.
- Una idea no cuenta toda mi historia.
- Puedo elegir una respuesta diferente.

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 una emoción, qué te ayudó y un ajuste.

RESULTADO - SEMANA 1

Emoción: _____
Me ayudó: _____
Ajustaré: _____

RESULTADO - SEMANA 2

Emoción: _____
Me ayudó: _____
Ajustaré: _____

RESULTADO - SEMANA 3

Emoción: _____
Me ayudó: _____
Ajustaré: _____

RESULTADO - SEMANA 4

Emoción: _____
Me ayudó: _____
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 un cuidado pequeño y una situación para practicar.
2. Nombra tu emoción y lo que necesitas antes de actuar.
3. Recupera un recurso y pide una ayuda concreta.
4. Revisa qué te ayudó, sin exigirte estar bien todo el tiempo.
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 elegiste un cuidado y un paso posible. Puedes profundizar con retos guiados y una comunidad donde compartir preguntas y revisar cómo aplicar lo que lees.

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.