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.

**RENOVACIÓN PERSONAL**

*vuelve a ti, elige tu vida*

Escucharte con más presencia.
Empezar a vivir con más intención.



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 cumples con muchas cosas, pero sientes que necesitas detenerte, escucharte y volver a conectar contigo.

Con este plan quiero ayudarte a reconocer qué deseas renovar, revisar respuestas que repites y empezar a elegir de una forma más coherente 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:**

# Volver a ti y elegir cómo quieres vivir

Quieres sentirte más presente en tu propia vida. Te gustaría escucharte, reconocer qué ya no va contigo y dejar de repetir respuestas que te alejan de lo que deseas. Esta ruta te propone observarte, elegir algo diferente y practicarlo en tu día a día.

**PUNTO A - LO QUE QUIERES DEJAR ATRÁS**

"Sigo haciendo lo de siempre, aunque por dentro deseo vivir de otra manera".




1

**MES 1**

Una Nueva Tierra

2

**MES 2**

Deja de ser tú

3

**MES 3**

Sobrenatural

**PUNTO B - LO QUE VAS A EMPEZAR A CONSTRUIR**

"Me escucho, reconozco mis patrones y elijo acciones que se parecen más a la vida que quiero".

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: conciencia. Mes 2: nuevos patrones. Mes 3: intención y práctica. 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. Distribuye las lecturas a tu ritmo y usa el seguimiento de cada ficha para registrar tus días de práctica.

**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: puedo observar un pensamiento antes de actuar.
Mi vida: digo que sí aunque necesito tiempo para mí.
Comprensión: temo decepcionar si pongo un límite.
Decisión: darme tiempo antes de responder.
Acción: decir  reviso mi agenda y te confirmo  y revisar cómo me sentí.

**¿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 renovar en tu vida?**

**¿En qué momentos sientes que actúas por costumbre y dejas de escucharte?**

**Cuando quieres hacer algo diferente, ¿qué te dices y qué terminas haciendo?**

**Recuerda una vez que elegiste por ti. ¿Qué te ayudó y podrías recuperar hoy?**

**¿Qué elección pequeña te acercaría esta semana a la forma en que deseas vivir?**

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**

**Escucharme con presencia**

Mi submeta:

Mi enfoque:

Mi evidencia:

**MES 2**

**Elegir nuevas respuestas**

Mi submeta:

Mi enfoque:

Mi evidencia:

**MES 3**

**Sostener lo que quiero vivir**

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. Te escuchas antes de responder y eliges con más intención. ¿Dónde estás? ¿Qué haces diferente?

### 3 Reconoce lo que hiciste

Recuerda una idea que leíste y aplicaste: observar un pensamiento, cambiar una respuesta o cuidar tu intención. ¿Qué practicaste? ¿Cómo te ayudó?

### 4 Deja que el avance tenga sentido

Observa qué sientes al reconocer una elección más tuya. Valora la práctica que la hizo posible, 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 Nueva Tierra

Observar mis pensamientos y responder con más presencia.




## POR QUÉ ESTE RETO

Para reconocer cuándo vives en automático y dar espacio a lo que sientes, necesitas y quieres cuidar hoy.

## QUÉ PUEDES COMENZAR A LOGRAR

Observar una respuesta habitual y practicar una pausa que te permita elegir con más conciencia.

## SEGUIMIENTO: 30 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 ☐ 29 ☐ 30

Días de práctica sugerida; no indica la duración oficial del reto.

## 5 ACCIONES CLAVE

1. Observa tus pensamientos sin juzgarte.
2. Registra una reacción que se repita.
3. Distingue lo que piensas de lo que pasa.
4. Haz una pausa antes de responder.
5. Revisa qué elegiste y cómo te sentiste.

## 5 PREGUNTAS PARA TI

1. ¿Cuándo siento que vivo en automático?
2. ¿Qué pensamiento repito sobre mí?
3. ¿Qué estoy sintiendo y necesitando?
4. ¿Qué puedo elegir con más presencia?
5. ¿Qué cambió cuando hice una pausa?

## TRES AFIRMACIONES PARA TU PRÁCTICA

- Puedo observar mis pensamientos.
- Mis pensamientos no definen todo lo que soy.
- Hoy puedo responder con más conciencia.

**MES 2 / TU RETO RECOMENDADO**

# Deja de ser tú

Reconocer un patrón y practicar una respuesta diferente.




## POR QUÉ ESTE RETO

Para revisar una forma de pensar y actuar que repites, y ensayar una alternativa cercana a lo que deseas.

## QUÉ PUEDES COMENZAR A LOGRAR

Identificar un patrón, elegir una conducta diferente y ponerla a prueba en una situación cotidiana.

## SEGUIMIENTO: 30 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 | ☐ 29 | ☐ 30 |

Días de práctica sugerida; no indica la duración oficial del reto.

## 5 ACCIONES CLAVE

1. Elige un patrón que quieras cambiar.
2. Reconoce qué suele activarlo.
3. Escribe qué harás de otra manera.
4. Ensaya esa respuesta y practícala.
5. Registra lo ocurrido y haz un ajuste.

## 5 PREGUNTAS PARA TI

1. ¿Qué respuesta repito y quiero cambiar?
2. ¿Qué suele pasar justo antes?
3. ¿Qué me digo cuando esto ocurre?
4. ¿Qué haría diferente esta vez?
5. ¿Qué aprendí al probar otra respuesta?

## TRES AFIRMACIONES PARA TU PRÁCTICA

- Puedo revisar lo que he dado por hecho.
- Mi historia no decide cada respuesta de hoy.
- Cada práctica me ayuda a elegir diferente.

**MES 3 / TU RETO RECOMENDADO**

# Sobrenatural

Unir mi intención con una práctica y una acción cotidiana.




## POR QUÉ ESTE RETO

Para conectar con lo que quieres cultivar y acompañar esa intención con atención, práctica y decisiones.

## QUÉ PUEDES COMENZAR A LOGRAR

Crear un espacio de práctica personal y expresar tu intención en acciones que puedas observar.

## SEGUIMIENTO: 30 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 | ☐ 29 | ☐ 30 |

Días de práctica sugerida; no indica la duración oficial del reto.

## 5 ACCIONES CLAVE

1. Escribe qué quieres cultivar en ti.
2. Reserva una pausa para estar presente.
3. Imagina una conducta que lo exprese.
4. Llévala a una situación de tu semana.
5. Revisa tu práctica y elige cómo seguir.

## 5 PREGUNTAS PARA TI

1. ¿Qué quiero cultivar en mi vida?
2. ¿Cómo se vería en un día normal?
3. ¿Qué acción expresa mi intención?
4. ¿Qué espacio reservaré para practicar?
5. ¿Qué evidencia quiero reconocer?

## TRES AFIRMACIONES PARA TU PRÁCTICA

- Puedo darle espacio a lo que me importa.
- Mis acciones acompañan mis intenciones.
- Construyo continuidad al volver a practicar.

**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. Haz una pausa y escucha qué necesitas de verdad.
2. Observa un patrón y elige una respuesta diferente.
3. Acompaña tu intención con una acción posible.
4. Revisa lo que ocurrió y retoma tu práctica.
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?**

*vuelve a ti, elige tu vida*

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

**TU SIGUIENTE PASO**

# Tu ruta puede continuar acompañada

## De la conciencia a la acción

Ya elegiste algo que quieres renovar. Puedes seguir practicando con una guía, un método y una comunidad que te ayude a llevarlo a tu vida.

**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.