

Mini guía práctica para dejar de sentirte ocupada y empezar a avanzar con enfoque real.

Una herramienta para ordenar tus prioridades sin perder tu calma ni tu dirección.



Cris Bernal
Psicóloga – Mentora

Guío a mujeres profesionales a avanzar sin autosabotaje
Mentalidad + Acción Estratégica
Adiós parálisis por análisis

@crisbernalfung

Mini checklist de autoobservación

Marca las frases con las que más te identificas hoy:

- ☐ Tengo mil cosas en la cabeza y aun así siento que no avanzo.
- ☐ Me cuesta decir que no, incluso si eso me aleja de mis prioridades.
- ☐ Termino el día agotada, pero con la sensación de no haber hecho nada realmente importante.
- ☐ Siento que, si bajo el ritmo, todo se desordena.
- ☐ Confundo estar “ocupada” con estar “avanzando”.

👉 Si marcaste 3 o más, probablemente estás cayendo en la **trampa de la ocupación sin enfoque**.

Pero tranquila — no es falta de disciplina, es exceso de exigencia.

3 preguntas para volver a **ENFOCARTE**

**Antes de decir “sí” o sumar algo a tu día,
pregúntate:**

- 1.- ¿Esto **me acerca o me aleja** de lo que realmente quiero?
- 2.- ¿Estoy eligiendo esto desde la calma o desde **el miedo a quedar mal**?
- 3.- ¿Si solo pudiera hacer una cosa hoy, **cuál tendría mayor impacto real**?

Tu acción de hoy:

Elige una tarea que tengas pendiente esta semana.

Respóndete con honestidad:

- ☞ ¿Esto realmente me acerca a lo que quiero o solo me distrae?
- ☞ Si digo que no a esto, ¿Qué espacio se abre?

✨ **Toma una decisión pequeña hoy. Esa sensación de alivio que viene después es enfoque en acción.**

¿Lista para dejar de sentir que haces mil cosas y aun así no avanzas?

Si al leer esta guía te diste cuenta de que llenas tu día de pendientes, pero sigues sintiendo que no avanzas como quisieras, tranquila — no estás sola, y no es falta de disciplina.

Lo que realmente necesitas no es hacer más, sino **aprender a decidir diferente.**

En la Sesión 1:1 Desbloquea tu Crecimiento:

Descubre cómo liberarte de tu mayor autosabotaje en **solo 50 minutos**, aunque creas que ya lo has intentado todo y sin sentirte abrumada en el proceso.

Es el mismo enfoque que me permitió (y a mis clientas) reconocer trampas mentales de años en una sola sesión, partiendo desde la duda y el estancamiento total.

 **Agenda tu Sesión**

QUIERO MI SESIÓN

@crisbernalfung

*“Expansión no es hacerlo todo.
Es avanzar con dirección, sostén y
calma.”*