



RETO DE 8 DÍAS:

Cómo encontrar *mi por qué*

Una guía para conocerte mejor y
tomar decisiones con más claridad



raquel@datoutil.com.mx

Una pequeña explicación,

En este ejercicio reuní preguntas y prácticas que distintos expertos recomiendan para conocerte mejor, identificar patrones y empezar a darle dirección a tu energía.

Está hecho como un reto de 8 días para que lo hagas con calma y a tu ritmo. **Algunas preguntas pueden ser incómodas.** Date tiempo para digerirlas y sé honesta contigo misma. No hay respuestas “correctas”.

Al final del documento encontrarás un prompt opcional que puedes copiar junto con tus respuestas y pegar en una herramienta de inteligencia artificial. Sirve para ayudarte a identificar patrones, resumir lo que aparece en tus respuestas y sugerirte posibles siguientes pasos. Este paso no es necesario, solo está como una herramienta extra, por si te resulta útil.

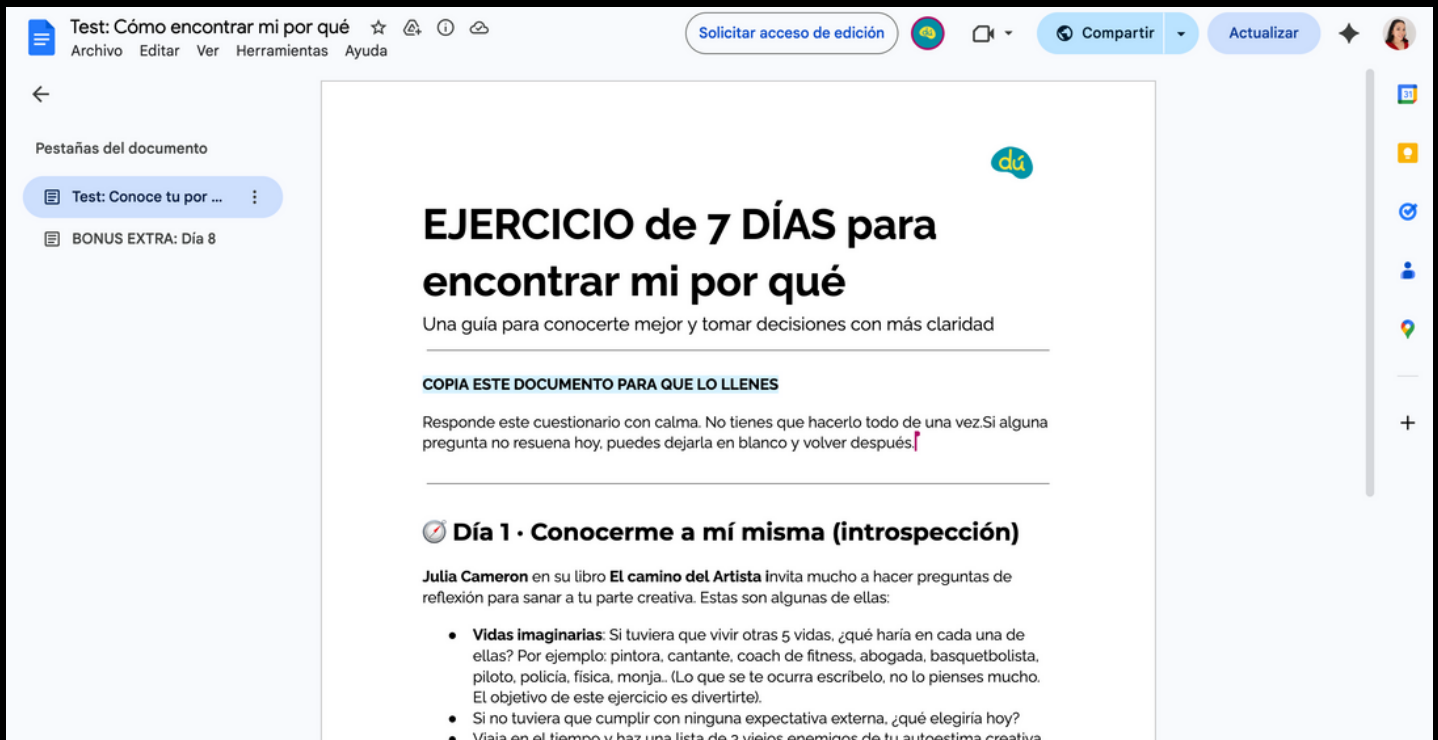
Espero que este documento te ayude a encontrar un poco más de **claridad y dirección.**

Las quiero 🧡
— Raquel

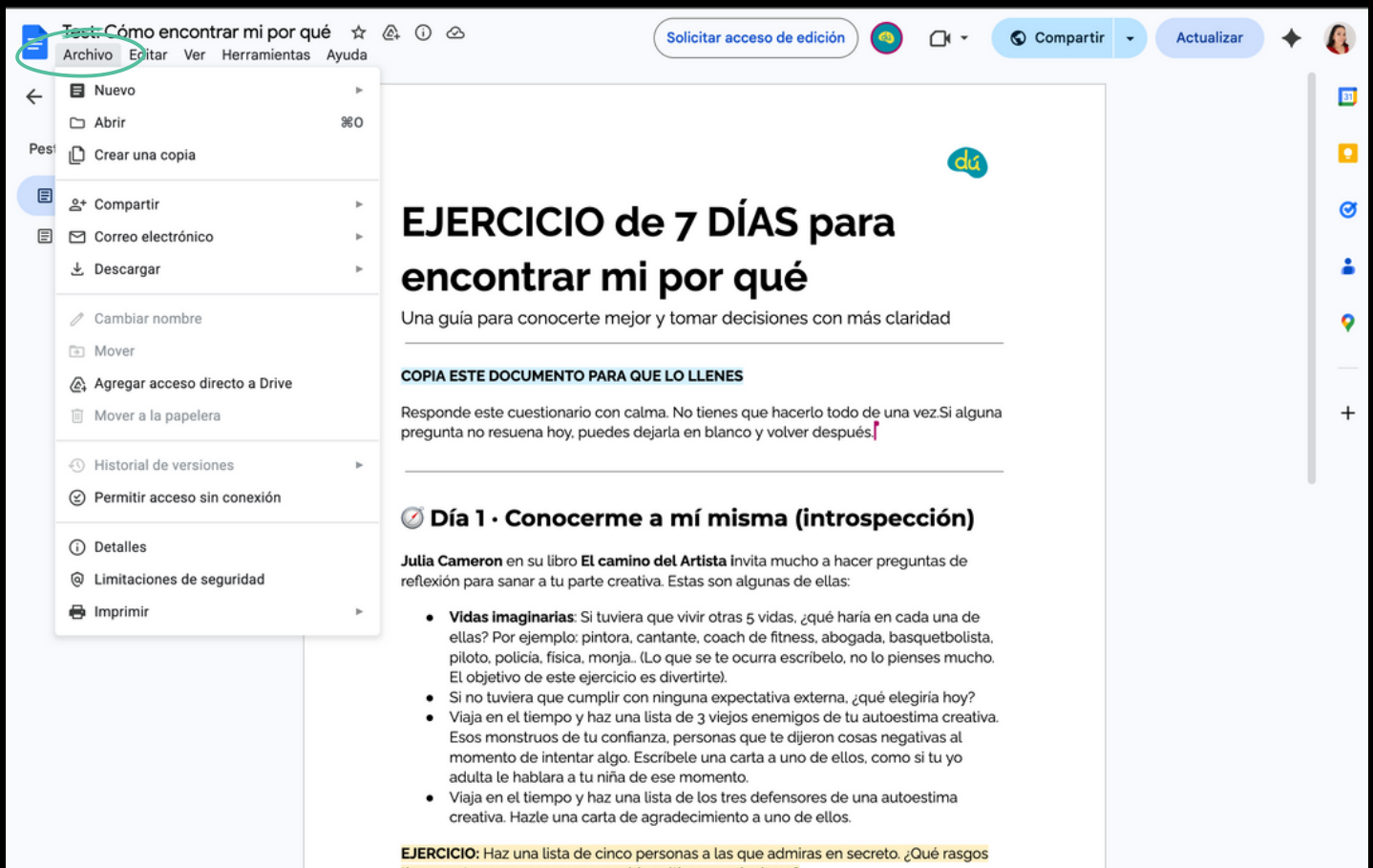
**A continuación viene el link
del test y cómo usarlo**

Paso 1: Abre el link del test.

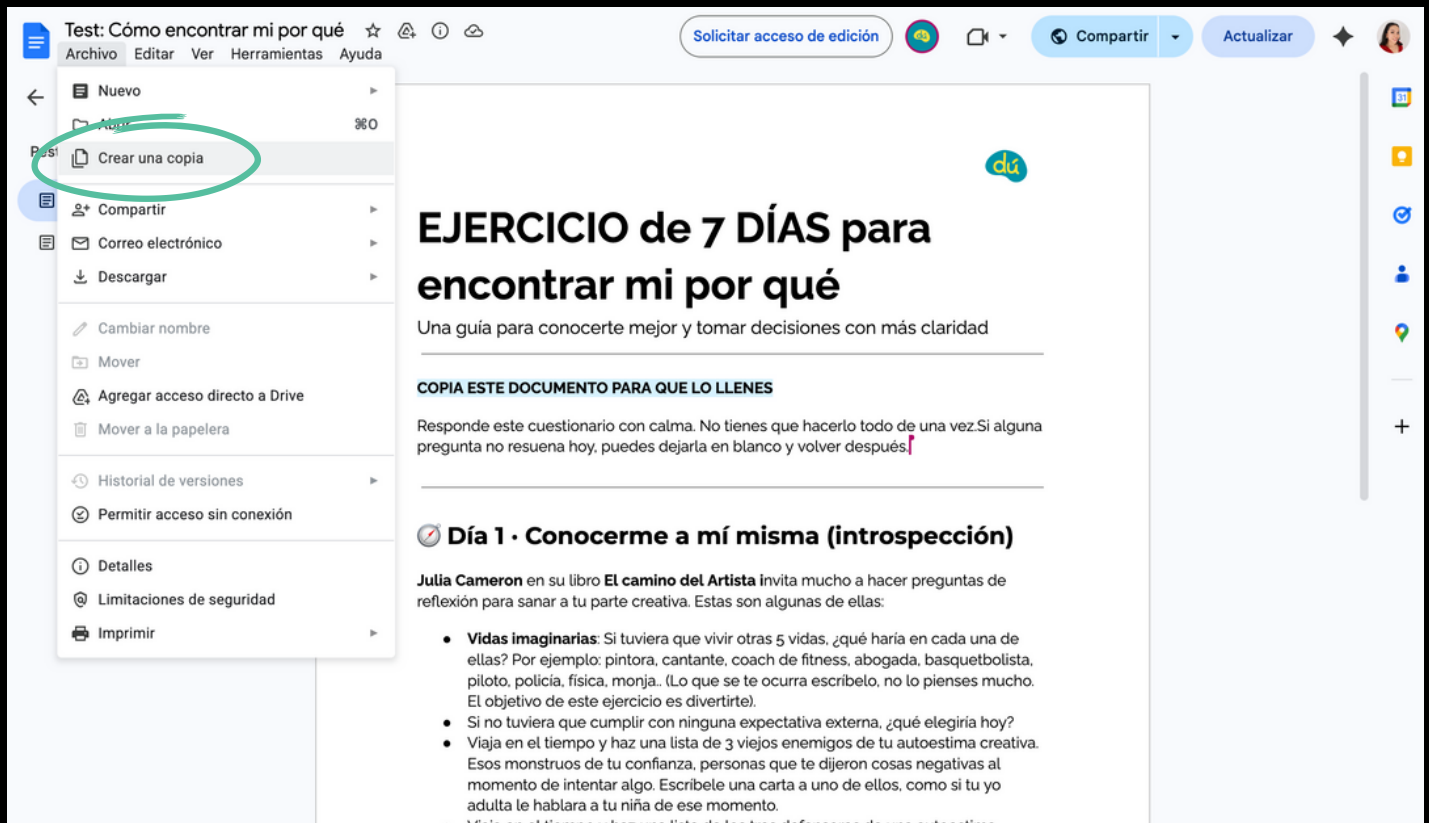
Se te va a abrir algo así



Paso 2: Dale clic a **archivo**

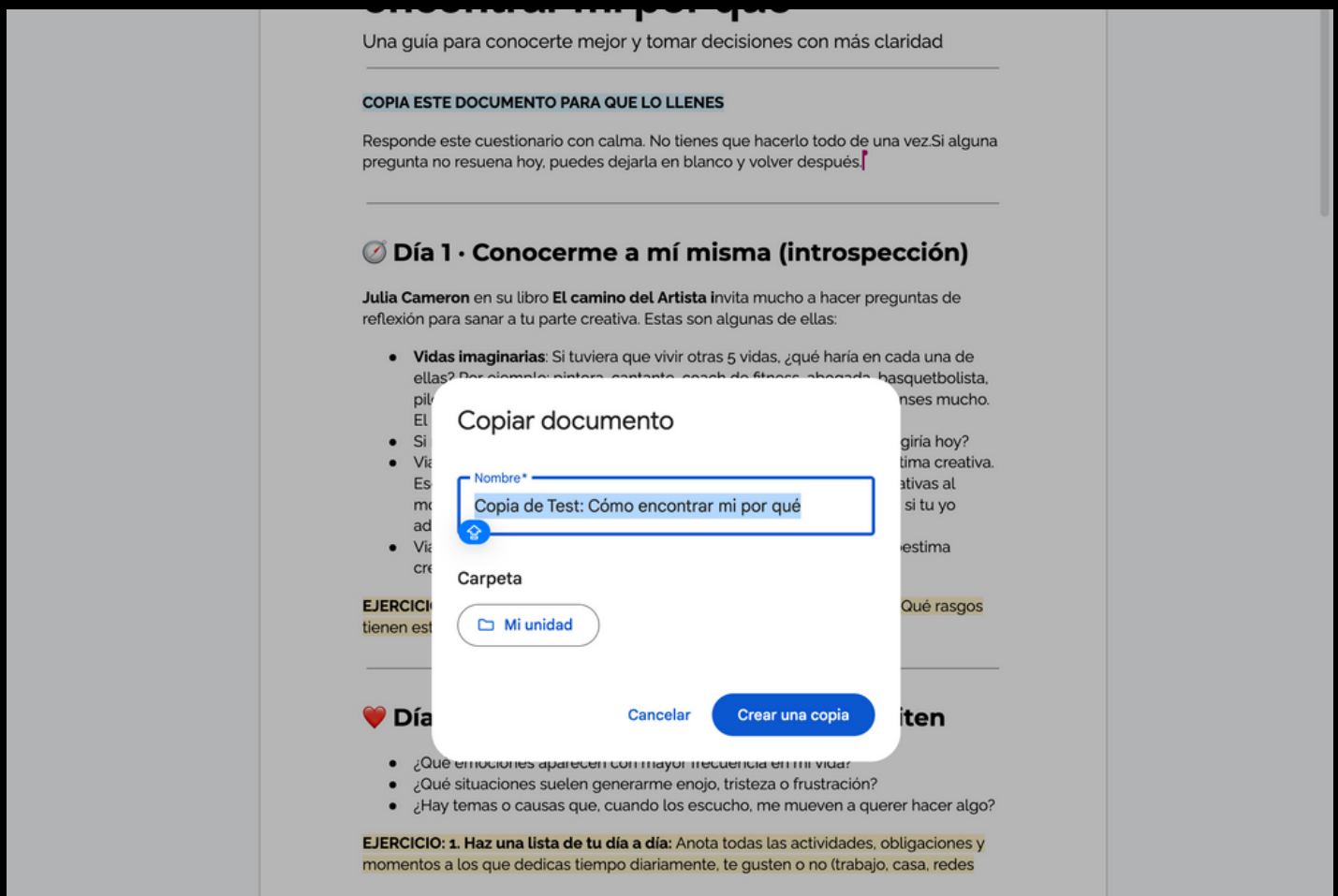


Paso 3: Crea una **copia**



The screenshot shows the Google Docs interface for a document titled "Test: Cómo encontrar mi por qué". The "Archivo" (File) menu is open, and the "Crear una copia" (Create a copy) option is highlighted with a green circle. The document content includes a title "EJERCICIO de 7 DÍAS para encontrar mi por qué", a subtitle "Una guía para conocerte mejor y tomar decisiones con más claridad", and a section "COPIA ESTE DOCUMENTO PARA QUE LO LLENES" with instructions to respond to a questionnaire calmly. Below this is "Día 1 • Conocerme a mí misma (introspección)" with a quote from Julia Cameron and a list of "Vidas imaginarias" to consider.

Paso 4: Selecciona donde la quieres **poner**



The screenshot shows the "Copiar documento" (Copy document) dialog box overlaid on the document content. The dialog has a "Nombre*" (Name*) field with the text "Copia de Test: Cómo encontrar mi por qué" and a "Carpeta" (Folder) field with the option "Mi unidad" (My drive) selected. At the bottom of the dialog are "Cancelar" (Cancel) and "Crear una copia" (Create a copy) buttons. The background document content is partially visible, showing the same "Día 1 • Conocerme a mí misma (introspección)" section.

Paso 5: Contesta una sección por **día**

Día 1 • Conocerme a mí misma (introspección)

Julia Cameron en su libro **El camino del Artista** invita mucho a hacer preguntas de reflexión para sanar a tu parte creativa. Estas son algunas de ellas:

- **Vidas imaginarias:** Si tuviera que vivir otras 5 vidas, ¿qué haría en cada una de ellas? Por ejemplo: pintora, cantante, coach de fitness, abogada, basquetbolista, piloto, policía, física, monja.. (Lo que se te ocurra escríbelo, no lo pienses mucho. El objetivo de este ejercicio es divertirte).
- Si no tuviera que cumplir con ninguna expectativa externa, ¿qué elegiría hoy?
- Viaja en el tiempo y haz una lista de 3 viejos enemigos de tu autoestima creativa. Esos monstruos de tu confianza, personas que te dijeron cosas negativas al momento de intentar algo. Escríbele una carta a uno de ellos, como si tu yo adulta le hablara a tu niña de ese momento.
- Viaja en el tiempo y haz una lista de los tres defensores de una autoestima creativa. Hazle una carta de agradecimiento a uno de ellos.

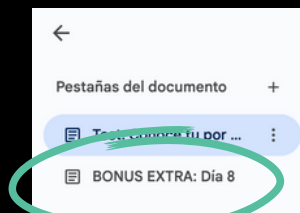
EJERCICIO: Haz una lista de cinco personas a las que admiras en secreto. ¿Qué rasgos tienen estas personas que yo podría cultivar en mí misma?

Día 2 • Emociones y patrones que se repiten

- ¿Qué emociones aparecen con mayor frecuencia en mi vida?
- ¿Qué situaciones suelen generarme enojo, tristeza o frustración?
- ¿Hay temas o causas que, cuando los escucho, me mueven a querer hacer algo?

EJERCICIO: 1. Haz una lista de tu día a día: Anota todas las actividades, obligaciones y momentos a los que dedicas tiempo diariamente, te gusten o no (trabajo, casa, redes

Paso 6: Si quieres puedes ir al bonus del **día 8**



Pestañas del documento +

- Tu documento por ...
- BONUS EXTRA: Día 8**





EJERCICIO de 7 DÍAS para encontrar mi por qué

Una guía para conocerte mejor y tomar decisiones con más claridad

COPIA ESTE DOCUMENTO PARA QUE LO LLENES

Responde este cuestionario con calma. No tienes que hacerlo todo de una vez. Si alguna pregunta no resuena hoy, puedes dejarla en blanco y volver después.



Espero que este dato te haya sido *útil*

Este contenido forma parte de mi
newsletter semanal de Dato Util.

Cada semana te voy a mandar un
dato útil como este al correo que
pusiste para ver este pdf.

Espero que puedas
**transformar tu
curiosidad en acción.**

RAQUEL DENETH



Si algún día no quieres recibir más, puedes desuscribirte en cualquier momento