



GUÍA PRÁCTICA

Método RE·NACER

UNA GUÍA PRÁCTICA QUE TE AYUDARÁ A
RECONSTRUIRTE DE ADENTRO HACIA AFUERA

MAFER GALY

ÍNDICE

PASO 1: PROCESO DE AUTOCONOCIMIENTO Y REFLEXIÓN → ¿Quién soy?

Capítulo 1: Definiendo tu Autoconcepto Actual

- ¿Quién eres hoy? Cómo la percepción de ti misma influye en tu vida
- Identificación de etiquetas y creencias que te limitan
- Ejercicio: Escribiendo tu historia actual

Capítulo 2: Evaluación de tu Vida Actual

- La rueda de la vida: qué es y cómo usarla
- Análisis de cada área de tu vida (salud, relaciones, carrera, espiritualidad, etc.)
- Ejercicio: Rueda de la vida (Identifica tus áreas de mejora)

Capítulo 3: Descubriendo lo que Realmente Quieres

- Cómo conectar con tus deseos más reales
- Diferencia entre lo que quieres y lo que crees que deberías querer
- Ejercicio: Visualización (Tu vida ideal en 3 años)

PASO 2: REDISEÑANDO TU HISTORIA → ¿Quién quiero ser?

Capítulo 4: Creando tu Nueva Identidad

- La importancia del autoideal: ¿Cómo sería tu mejor versión?
- Definiendo tus valores, filosofía de vida y propósito
- Ejercicio: Escribiendo tu declaración de identidad

Capítulo 5: Estableciendo Metas Claras

- La ciencia de las metas y por qué muchas personas fallan
- Cómo usar el método SMART de forma efectiva
- Ejercicio: Definiendo tus primeras metas

PASO 3: CREANDO UN PLAN DE ACCIÓN

→ ¿Cómo lo voy a lograr?

Capítulo 6: Construyendo Hábitos Alineados con tu Nueva Vida

- La conexión entre hábitos y éxito
- Cómo formar hábitos sin agotarte
- Ejercicio: Definiendo micro hábitos alineados con tus metas

Capítulo 7: Organización y Gestión del Tiempo para una Vida Equilibrada

- La clave para integrar nuevas rutinas sin sentirte agobiada
- Métodos efectivos de gestión del tiempo (bloques de tiempo, agrupación de tareas similares, etc.)
- Ejercicio: Diseñando tu rutina ganadora

Capítulo 8: Estrategias para Mantenerte en el Camino

- Cómo superar la falta de motivación y la procrastinación
- Técnicas para mantener la disciplina de manera amorosa
- Ejercicio: Plan de acción para los días difíciles

PASO 4: COMPROMISO Y ACCIÓN

→ Haciendo que esto sea real

Capítulo 9: Conectando con tu "POR QUÉ"

- La importancia de tener un motivo poderoso para seguir adelante
- Cómo encontrar tu motor interno para mantener la constancia
- Ejercicio: Escribiendo tu "por qué" en una carta para ti misma

Capítulo 10: Ritual de Compromiso y Cierre del Proceso

- Creando un ancla emocional para recordarte tu compromiso
- Diseño de un mantra personal que te motive a seguir
- Ejercicio: Escribiendo tu contrato de compromiso contigo misma

INTRODUCCIÓN

Este es el primer paso para diseñar la vida que realmente deseas

Muchas mujeres atravesamos esa etapa en la que nos sentimos estancadas, sin rumbo y sin claridad sobre lo que realmente queremos en nuestra vida, sentimos que estamos viviendo en piloto automático, sin dirección, sin motivación y con una sensación constante de insatisfacción. Pero te tengo una buena noticia: el hecho de que hoy estés aquí significa que ya has tomado la decisión de cambiar esa realidad. Has dado el primer paso y el más importante, y esta será tu guía en todo el camino.

En estas páginas, no solo vas a descubrir qué es lo que realmente quieres en tu vida, sino que también aprenderás cómo diseñar un plan claro para alcanzarlo. A través de un proceso de autoconocimiento profundo, ejercicios prácticos y estrategias de transformación, te ayudaré a reconectar contigo misma, definir lo que te hace feliz y empezar a construir una vida con sentido y propósito para ti.

Aquí no se trata de hacer cambios drásticos de la noche a la mañana ni de seguir fórmulas mágicas. Se trata de conocerte, de tomar decisiones alineadas con lo que realmente deseas y de avanzar con seguridad y confianza en tu propio camino. Te voy a mostrar cómo salir de la confusión y el estancamiento para empezar a vivir con intención, claridad y dirección.

Esta no es solo información teórica, es una guía, una experiencia que transformará tu forma de verte a ti misma y te ayudará a construir la vida que deseas. Prepárate para descubrir tu poder interior, conectar con tu propósito y dar pasos firmes hacia la vida que realmente quieres. Estás en el lugar correcto y en el momento perfecto. Ahora, es momento de comenzar.

¡Bienvenida a este viaje de transformación!



PASO 1

PROCESO DE
AUTOCONOCIMIENTO
Y REFLEXIÓN

¿QUIÉN SOY?

CAPÍTULO 1: DEFINIENDO TU AUTOCONCEPTO ACTUAL

Antes de comenzar a diseñar la vida que realmente deseas, es necesario que hagas una pausa y te preguntes: ¿Quién soy hoy? ¿Cómo me veo a mí misma? Esta exploración de tu identidad actual es clave para entender dónde comienzas y cómo puedes evolucionar hacia la mejor versión de ti misma.

El autoconcepto es la imagen que tienes de ti misma, basada en tus experiencias, creencias y las influencias externas que has recibido a lo largo del tiempo. Aunque muchas veces creemos que es obvio quiénes somos, en realidad nuestro autoconcepto puede estar lleno de etiquetas y creencias limitantes que nos impiden avanzar.

En este capítulo, vamos a explorar tu autoconcepto actual, identificar las etiquetas que te definen y comenzar el camino hacia una versión más alineada contigo misma.

¿Quién eres hoy?

Conocer tu autoconcepto es muy necesario porque afecta la forma en que te relacionas con el mundo, cómo tomas decisiones y cuánto crees en tu capacidad para alcanzar tus sueños. Si tienes una visión negativa o limitada de ti misma, es probable que te autosabotees o que no te sientas capaz de alcanzar ciertas metas. Por otro lado, cuando tienes un autoconcepto positivo y realista, puedes potenciar tus

fortalezas y trabajar en tus áreas de mejora con amor y paciencia.

Para conocer tu autoconcepto es necesario que te respondas algunas preguntas que te harán reflexionar sobre quién eres:

- ¿Cómo te describirías en este momento?
- ¿Cuáles son las palabras que usas con más frecuencia para hablar de ti misma?
- ¿Sientes que esa imagen que tienes de ti es justa y realista, o está influenciada por la opinión de los demás?
- ¿En qué aspectos de tu vida sientes seguridad y confianza?
- ¿En qué áreas sientes que te falta claridad o confianza en ti misma?

Identificando tus etiquetas y creencias limitantes

Desde pequeños, recibimos etiquetas de nuestro entorno: "eres tímida", "no eres buena para los números", "eres impaciente". La mayoría de estas etiquetas se quedan con nosotros y moldean nuestra identidad, aunque no siempre sean la verdad.

Ahora es momento de identificar cuáles son esas etiquetas que has llevado contigo y que podrían estar limitando tu crecimiento personal

1. Haz una lista de las palabras o frases que han usado para describirte a lo largo de tu vida (positivas y negativas).

2. Piensa: ¿Realmente te representan o son solo creencias heredadas?

3. Escribe al lado de cada una de ellas, una nueva afirmación más constructiva. Por ejemplo: "Soy muy indecisa" → "Estoy aprendiendo a tomar decisiones con confianza"

EJERCICIO: ESCRIBIENDO TU HISTORIA ACTUAL

Para tener claridad sobre quién eres hoy, vamos a escribirlo. Este ejercicio te ayudará a ver con mayor claridad dónde te encuentras ahora mismo.

Escribe tu historia actual:

Imagina que alguien te pidiera escribir una breve descripción de tu vida en este momento. Escribe libremente sobre:

- Tu situación actual (emocional, profesional, personal, etc.)
- Tus mayores logros y desafíos
- Tus miedos y preocupaciones
- Cómo te sientes contigo misma en este momento

Ejemplo de inicio: "Soy una persona que ha pasado por muchos cambios en los últimos años. Me siento agradecida por lo que tengo, pero también a veces me siento estancada en ciertas áreas. Una de mis mayores fortalezas es mi capacidad de aprender, pero también me cuesta confiar en mí misma cuando enfrento algo nuevo..."

Este ejercicio no es para juzgarte, sino para darte claridad sobre quién eres ahora y cómo puedes empezar a transformar tu historia.