BECKY CUÉLLAR

LAS 3C DE LA LIBERTAD

Journal

DE REFLEXIÓN

Una guía práctica para mirar con claridad, elegir con confianza y soltar lo que ya no te pertenece.



La realidad no es tu enemiga.
Es la puerta hacia la libertad.

Bienvenid@

Si estás leyendo esto, es porque algo en esta conferencia resonó contigo.

Este journal no tiene todas las respuestas.

Tiene preguntas que pueden ayudarte a descubrir las tuyas.

Recuerda: ***La realidad no es tu enemiga. Es la puerta hacia tu libertad.***



LAS 3C DE LA LIBERTAD

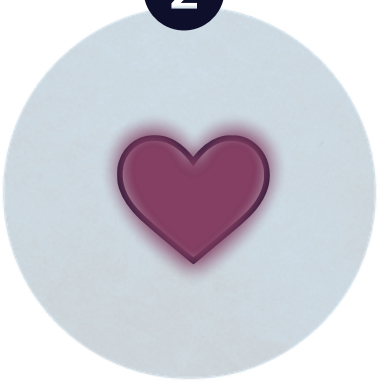
1



CLARIDAD

Mirar la realidad con curiosidad.

2



CONFIANZA

Elegir actuar desde tus valores.

3



CONVERSIÓN

Soltar aquello que ya no se alinea con quien eres.

Un proceso. Tres pasos. Tu *libertad*

Ejercicio 1: Claridad

Hoy miro con curiosidad

Completa:

1.¿Qué realidad he estado evitando?

2.¿Qué señales me ha estado mostrando mi cuerpo?

3.¿Qué estoy justificando?

Al final:
Mi mayor descubrimiento de hoy fue:

Ejercicio 2: Confianza

Hoy elijo desde mis valores

Escribe:

¿Cuáles son tres valores que quiero que guíen mis decisiones?

1.

2.

3.

Después:

¿Qué decisión puedo tomar esta semana que honre esos valores?

Ejercicio 3: Conversión

Hoy decido soltar para avanzar

Completa: Hoy decido soltar...

- la creencia de que...
- el miedo de...
- la expectativa de...
- la necesidad de aprobación de...

Después:

¿Qué espacio se abre cuando dejo ir eso?

Mi compromiso

Esta semana me comprometo a:

Mirar...

Elegir...

Soltar...

Firma:

Fecha:

¡Felicidades y bien hecho!

La libertad no llega cuando todo cambia.

Llega cuando tú decides dejar de vivir desde una historia que ya no es verdadera.

Gracias por permitirme acompañarte en este primer paso.

Becky

Becky Cuéllar

Mentora Estratégica de Negocios | Speaker

Recuerda este es solo el comienzo...

Mañana comienza:

El Reto 7 Días de las 3C de la Libertad.

Cada mañana recibirás un correo con una reflexión breve, un ejercicio práctico y una pequeña acción para ayudarte a:

1. Mirar con claridad.
2. Elegir con confianza.
3. Soltar con libertad.



Nos vemos mañana,

Becky :)

BC