



@franklingonzalezcoach

PASOS PARA ENCONTRAR CLARIDAD Y ACCIÓN EN TU VIDA >

Una **guía sencilla** y poderosa para **reconectar contigo** y con lo que **verdaderamente importa**.

INTRODUCCIÓN

Hay momentos en la vida donde todo se siente confuso. **Sabes que algo no está bien, pero no sabes exactamente qué.** Te preguntas si lo que estás haciendo tiene sentido, si estás en el camino correcto, o si simplemente estás sobreviviendo mientras tu alma te grita por dentro: **"Esto no es todo. Tiene que haber algo más."**

Yo también he estado ahí.

Y no fue una sola vez... han sido varias. Cada una me ha sacudido, me ha confrontado y, sobre todo, me ha invitado a reconectarme con lo que verdaderamente soy. No con lo que hago, no con los títulos que tengo, ni con lo que otros esperan de mí. **Sino con ese centro interior donde habita el propósito, la claridad y la paz.**

Este E-book nació desde ahí. Desde las historias que he acompañado. Desde los procesos que he vivido. Y desde una verdad que he confirmado una y otra vez: **No necesitas tener todo claro para comenzar, pero sí necesitas comenzar para que todo comience a aclararse.**

A lo largo de estas páginas, no voy a darte fórmulas mágicas. **Voy a invitarte a que te escuches, a que te mires sin juicios, y a que te atrevas a dar pequeños pasos hacia lo que te hace sentir vivo.**

En mi camino como facilitador de experiencias transformadoras, he acompañado a personas de distintos países a reconectar con su esencia, utilizando recursos como juegos serios, metáforas vivenciales, dinámicas con imágenes y espacios de pausa reflexiva. **Pero más allá de las herramientas, lo que comparto aquí nace del corazón, y tiene un solo objetivo: ayudarte a recordar quién eres... y para qué estás aquí.**

¿Listo para comenzar este viaje?

Haz una pausa. Respira. Y que este sea tu primer acto de amor propio.



CONTENIDO

01

¿Quién soy y por qué te acompaño?

02

Cómo usar esta guía

03

Paso 1 – Pausar para escucharte

04

Paso 2 – Reconocer tu historia

06

Paso 3 – Conectar con tus valores y esencia

07

Paso 4 – Diseñar una visión con sentido

08

Paso 5 – Actuar desde tu verdad

09

Mensaje de cierre

10

Invitación a caminar juntos

SOBRE MI

Soy **Franklin González**, y si estás leyendo esto, quiero decirte algo sencillo pero poderoso: **no estás solo en tu búsqueda de claridad y acción.**

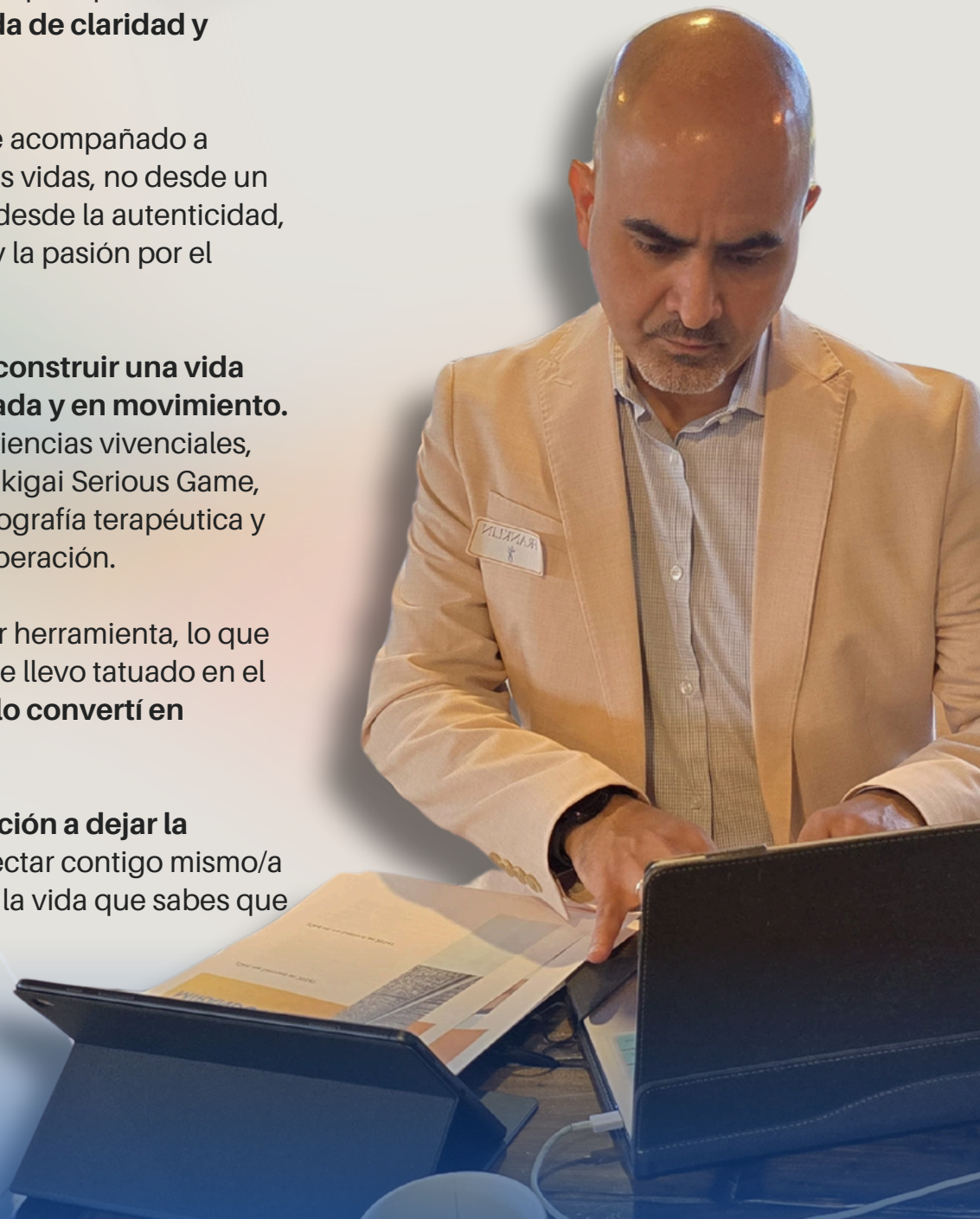
Durante más de 9 años he acompañado a personas a transformar sus vidas, no desde un lugar de perfección, sino desde la autenticidad, el aprendizaje constante y la pasión por el crecimiento real.

Mi misión es ayudarte a construir una vida más consciente, conectada y en movimiento.

Lo hago a través de experiencias vivenciales, talleres, dinámicas como Ikigai Serious Game, Cronos Serious Game, fotografía terapéutica y los 7 pasos para la Auto liberación.

Pero más allá de cualquier herramienta, lo que guía mi trabajo es algo que llevo tatuado en el alma: **“Lo que he vivido, lo convertí en servicio.”**

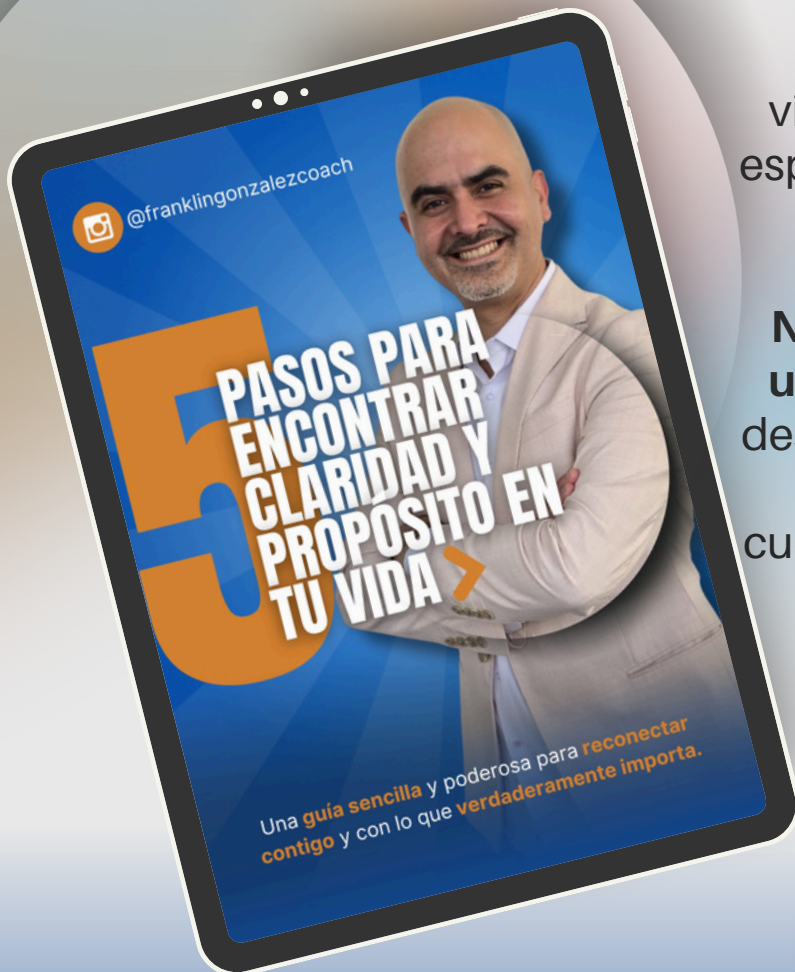
Este ebook es una invitación a dejar la confusión atrás, a reconectar contigo mismo/a y a dar pasos reales hacia la vida que sabes que mereces vivir.



¿CÓMO USAR ESTA GUÍA?

Esta guía está pensada para que la recorras a tu ritmo. Cada paso contiene una breve reflexión, una frase inspiradora de autores reconocidos, y una actividad vivencial que puedes hacer en un espacio tranquilo, con una libreta o en tu espacio digital personal.

No necesitas completar todo de una vez. De hecho, te invito a leer despacio, a sentir lo que cada paso mueve dentro de ti y a volver cuando lo necesites. Este ebook es una brújula, no una carrera. Tu ritmo es perfecto.



PASO 1:

Pausar para escucharte
“Cuando el ruido se apaga,
la verdad comienza a hablar.”

Vivimos en un mundo que aplaude la acción constante. **Nos enseñaron que estar ocupados es estar bien, que hacer mucho es señal de éxito...** y que detenerse es sinónimo de fracaso. Pero la verdad es que muchas veces necesitamos hacer lo contrario: **Pausar. Escuchar. Sentir.** Porque no se puede encontrar claridad mientras estás huyendo de ti.

Como dijo alguna vez el filósofo Blaise Pascal: **“Toda la infelicidad del ser humano se debe a una sola cosa: no saber quedarse quieto en una habitación.”** Y es que el silencio incomoda, porque nos enfrenta a lo que evitamos. Pero también abre la puerta a la verdad.

Este primer paso es una invitación sencilla, pero poderosa: Haz silencio. Deja de correr por un momento. Y pregúntate con honestidad: **¿Qué me está queriendo decir mi vida?**

ACTIVIDAD VIVENCIAL

Tu semáforo interior

- ✓ LUZ ROJA – DETENTE
- ✓ LUZ AMARILLA – OBSERVA
- ✓ LUZ VERDE – SIGUE



REFLEXIÓN:

Escuchar tu incomodidad no es rendirse... **es el primer acto de valentía hacia una vida con sentido.**

PASO 2:

Reconocer tu historia
“Lo que viviste no te define...
pero sí puede revelarte..”

Cada persona lleva dentro un mapa que ha sido dibujado con experiencias: **algunas dulces, otras dolorosas, muchas inesperadas. Tus heridas pueden ser faros.** Tus victorias, pistas. Y tus caídas, maestras con voz suave.

Como afirma Carl Jung: **“Hasta que lo inconsciente no se haga consciente, el subconsciente dirigirá tu vida... y tú lo llamarás destino.”**

Reconocer tu historia no es quedarte en el pasado. **Es aprender a leerla con nuevos ojos, sin juicio ni culpa.**

REFLEXIÓN:

Tu historia es sagrada. Y no porque haya sido perfecta, sino porque te trajo hasta aquí.

Reconocerla es comenzar a honrarte.

ACTIVIDAD VIVENCIAL

Tu fotograma clave

Piensa en una escena que te marcó y respóndete:

- ¿Qué sentías?
- ¿Qué aprendiste de ti?
- ¿Qué te está recordando hoy?



PASO 3=

Conectar con **tus valores y esencia**
“No se trata de encontrar tu propósito allá afuera... sino de recordar quién ya eres por dentro.”

Tus valores son **como el GPS interno que orienta tu forma de sentir, actuar y elegir**. Cuando vives en coherencia con ellos, sientes paz.

Stephen Covey decía: “**Los valores son como huellas digitales. Nadie tiene los mismos, pero tú dejas los tuyos en todo lo que haces.**”



ACTIVIDAD VIVENCIAL

Tus huellas de plenitud

Recuerda tres momentos donde sentiste autenticidad.

¿Qué valor estaba siendo honrado ahí?

REFLEXIÓN:

Cuando eliges vivir desde lo que te importa, tu vida deja de sentirse como una carga... y se convierte en una creación.

PASO 4:

Diseñar una **visión con sentido**
“No se trata de tener todo claro... sino de tener el valor de imaginar.”

Diseñar una visión con sentido no es para cumplir expectativas, **sino para imaginar tu propia forma de vivir con propósito.**

Una vez leí en un libro una frase que me marcó: **“La gente no se resiste al cambio, se resiste a ser cambiada por algo que no eligió.”**

ACTIVIDAD VIVENCIAL

Tu carta del futuro

Escríbete desde tu 'yo' del futuro:

- **¿Qué agradeces haber comenzado?**
- **¿Qué decisiones tomaste?**
- **¿Cómo te sientes hoy?**

REFLEXIÓN:

Una visión con sentido no nace de saber a dónde vas... **nace de atreverte a caminar hacia lo que resuena con tu alma.**



PASO 5:

Actuar desde **tu verdad**
“La claridad sin acción se convierte en frustración.”

Se trata de moverte desde tu verdad. **Esa verdad que descubriste cuando dejaste de complacer.** Esa que se siente liviana, pero poderosa.

Hace poco escuché: “**No se trata de dar el paso correcto, sino de atreverte a caminar. Porque caminando, corriges el rumbo.**”

ACTIVIDAD VIVENCIAL

Tu compromiso pequeño y valiente

Escribe una acción concreta que puedas tomar esta semana, aunque sea pequeñita. **Una que te acerque a tu autenticidad.**



REFLEXIÓN:

Vivir con propósito no es una meta que alcanzas. **Es una forma de caminar, paso a paso,** alineado con lo que ya sabes que es verdad para ti.

SI LLEGASTE HASTA AQUI, QUIERO DECIRTE ALGO SIMPLE PERO SINCERO: **GRACIAS.**

Gracias por darte este espacio.
Gracias por leerte, por sentirte, por
atreverte a mirar hacia adentro.
Eso ya es un acto de amor propio.

**Estos cinco pasos no pretenden
darte respuestas absolutas. Más
bien, quieren sembrar preguntas
poderosas. De esas que no se
responden de inmediato, pero que
comienzan a mover algo
adentro...** Porque la claridad no
siempre llega como un rayo, a
veces llega como un susurro que
solo puedes escuchar cuando te
detienes.

Tal vez aún no lo veas con total
nitidez, pero si estás leyendo esto
es porque ya empezaste a
caminar hacia tu propósito. Y
recuerda: **ese propósito no es algo
que se encuentra afuera... es algo
que se despierta desde dentro.**



INVITACIÓN A CAMINAR JUNTOS

Si este ebook tocó algo en ti... si sentiste que algo hizo "clic"... si te quedaste con ganas de explorar más a fondo tu propósito, tus tiempos, tus dones, tu historia...

Estoy aquí para acompañarte.

Puedes escribirme directamente a  **info@franklingonzalez.com** o enviarme un mensaje por medio de mis redes sociales:



@franklingonzalezcoach



@franklingonzalezoficial

Sin compromiso, solo con la intención de seguir descubriéndote. Porque no estás solo. **Y porque creo con todo mi corazón que cuando una persona se alinea con su propósito, el mundo entero se beneficia.**

Gracias por dejarme acompañarte en este primer tramo del camino. Nos seguimos encontrando... paso a paso.

**Con cariño,
Franklin González**



@franklingonzalezcoach

FRANKLIN GONZÁLEZ

@franklingonzalezoficial



Claridad y Acción

Coaching ontológico | Liderazgo

Gestión del tiempo, propósito y equilibrio